Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 8 «Лицей им. С.П. Дягилева»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МАОУ Гимназия № 8
Протокол №1 от «26» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ Гимназия №8
_____/Н.А. Швидко/
Приказ №78-О от «26» августа 2026г.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области спорта «Боевые искусства»

ПО.01. Физкультурно-спортивная направленность
ПО.01.УП.01. «Боевые искусства»
Возраст обучающихся: 6,5 – 16 лет
Срок реализации: 9 лет

Авторы – составители:
Баранов Александр Викторович,
педагог дополнительного образования,
высшая КК
Буткевич Кирилл Иванович,
педагог дополнительного образования,
первая КК

г. Екатеринбург, 2026

Содержание

№		
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения программы	5
3	Календарный учебный график	5
4	Материально–технические условия	5
5	Сводный учебный план	6
6	Содержание программы по разделам	9
7	Тематическое планирование	11
8	Формы аттестации и оценочные материалы	43
9	Методическое обеспечение: методы, технологии, дидактические материалы	52
10	Список учебной и методической литературы	54

1. Пояснительная записка

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания - это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Актуальность введения данной программы заключается в форме сотрудничества педагога и обучающихся, направленного на развитие навыков и компетенций, необходимых для занятий спортом, формирование физической культуры личности, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в возможности, дающей педагогу обращать внимание на конкретные разделы программы, упрощать их, опираясь на уровень развития детей. Программа «Боевые искусства» включает следующие разделы:

— история каратэ;
— этикет и ритуал додзе;
— общая физическая подготовка;
— специальная физическая подготовка;
— изучение базовой техники каратэ;
— подготовка к поясной аттестации;
— подготовка к соревнованиям.

Отличительные особенности программы заключаются в следующем:

— адаптирована к условиям образовательного процесса в блоке искусств гимназии №8 «Лицея им. С.П. Дягилева»;

— ориентирована на контингент обучающихся и особенности образовательного процесса данной ОО;

— в возможности включения в процесс занятия современных компьютерных технологий, оборудования, выхода в сеть Интернет и использования цифровых образовательных ресурсов.

Цель программы – создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей, содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности.

Задачи программы:

Образовательные:

— расширение знаний, обучающихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры.

Развивающие:

— формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу

самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

— развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

— формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

— воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей, обучающихся;

— формирование и совершенствование навыков выполнения общеразвивающих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

— формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

— формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;

— формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.

Воспитательные:

— воспитание таких черт характера, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие;

— оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании;

— организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей;

— укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников;

— профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Программа рассчитана на 9 лет обучения. Занятия ведутся из расчета 8 академических (по 40 минут) часов в неделю. Программа включает в себя 33 учебные недели (264 часа) для обучающихся 1 класса, 34 учебные недели (272 часов) для обучающихся 2 – 9 классов. Объем программы за весь период обучения составляет 2440 часов.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

— волевые качества;

— дисциплинированность и организованность;

— коммуникативные навыки;

— ответственное отношение к здоровью;

— нравственные ориентиры.

Предметные результаты:

— укрепление психофизического здоровья детей;

— технические навыки;

— теоретические знания;

— навыки самообороны;

— умение применять знания на практике.

Метапредметные результаты:

— умение определять и формулировать цель деятельности на занятии;

— овладение способностью с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;

— сплочение детского коллектива.

— навыки самоконтроля и самооценки;

— способность к сотрудничеству и разрешению конфликтов;

— мотивация к саморазвитию.

3. Календарный учебный график

3.1. Календарный учебный график утверждается директором ОУ в соответствии с учебным годом, каждый год.

3.2. Место проведения занятий: МАОУ Гимназия № 8, ул. Луначарского, 173

Время, дата и номер кабинета – в соответствии с утвержденным расписанием ОО учреждения.

Форма занятия – групповая.

4. Материально–технические условия

— Помещение для учебных занятий;

— Напольное покрытие – татами, маты гимнастические;

— Специальное оборудование: боксерские мешки, тренировочные лапы, макивары, гантели, манекен для занятий единоборствами, амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений;

— Зеркало;

— Телевизор.

Требования к учебной дисциплине «Боевые искусства»

Учебная дисциплина «Боевые искусства» предполагает специальную одежду (форму) – доги (кимоно), перчатки на руки, защиту голени и стопы, шлем, защиту паха (у мальчиков), нагрудник (у девочек).

5. Сводный учебный план

1-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	История каратэ:				Беседа, соответствие нормативам, самоконтроль, опрос
	1.1 Вводное занятие	2	2		
	1.2 Особенности стиля кекусинкай	2	2		
	1.3 История создания каратэ	16	16		
2	Этикет и ритуал додзе	20	4	16	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	48		48	
4	Изучение базовой техники каратэ на 10 кю:				
	4.1 Изучение стоек	28	8	20	
	4.2 Изучение ударов руками	26	6	20	
	4.3 Изучение блоков руками	26	6	20	
	4.4 Изучение ударов ногами	24	4	20	
	4.5 Изучение ипон кумитэ (одношагового учебного спарринга)	24	4	20	
	4.6 Изучение ката	26	8	18	
5	Подготовка к экзамену (поясной аттестации)	18	6	12	
6	Тестирование физической подготовки	4		4	
	Всего	264	66	198	

2-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, о правилах поведения в кабинете	2	2		Беседа, соответствие нормативам, самоконтроль, опрос
2	История Кекусинкай каратэ	8	8		
3	Дыхание ногарэ	8	4	4	
4	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	48		48	
5	Закрепление базовой техники каратэ на 10 кю	16	4	12	
6	Изучение базовой техники на 9 кю:				
	6.1 Изучение стоек	30	10	20	
	6.2 Изучение ударов руками	26	6	20	
	6.3 Изучение блоков руками	26	6	20	
	6.4 Изучение ударов ногами	26	6	20	
	6.5 Изучение санбон кумитэ (атака, защита и контратака)	30	10	20	
	6.6 Изучение ката	22	4	18	
7	Изучение рэнраку (базовых связок)	12	6	6	
8	Подготовка к экзамену (поясной аттестации)	14	8	6	
9	Тестирование физической подготовки	4		4	

	Всего	272	74	198	

3-й год обучения

№	Название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, о правилах поведения в кабинете	2	2		беседа, соответствие нормативам, самоконтроль, опрос
2	История Кекусинкай каратэ	8	8		
3	Анатомия: ударные части тела	6	6		
4	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	48		48	
5	Закрепление базовой техники каратэ на 10-9 кю	16	4	12	
6	Изучение базовой техники на 8 кю:				
	6.1 Изучение стоек	26	6	20	
	6.2 Изучение ударов руками	24	8	16	
	6.3 Изучение блоков руками	22	6	16	
	6.4 Изучение ударов ногами	22	6	16	
	6.5 Изучение ката	24	8	16	
	6.6 Изучение рэнраку (базовых связок)	24	8	16	
	6.7 Кумитэ (спарринг)	16	4	12	
	6.8 Дзию кумитэ (свободный бой)	14	4	10	
7	Подготовка к экзамену (поясной аттестации)	16	8	8	
8	Тестирование физической подготовки	4		4	
	Всего	272	78	194	

4-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, о правилах поведения в кабинете	2	2		беседа, соответствие нормативам, самоконтроль, опрос
2	История Кекусинкай каратэ	8	8		
3	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	46	2	44	
4	Закрепление базовой техники каратэ на 10-8 кю	16	4	12	
5	Изучение базовой техники на 7 кю:				
	5.1 Изучение стоек	28	8	20	
	5.2 Изучение ударов руками	24	8	16	
	5.3 Изучение блоков руками	22	6	16	
	5.4 Изучение ударов ногами	22	6	16	
	5.5 Изучение ката	24	8	16	
	5.6 Изучение рэнраку	24	8	16	
	5.7 Кумитэ (спарринг)	16	4	12	
	5.8 Дзию кумитэ (свободный бой)	14	4	10	
6	Подготовка к экзамену (поясной аттестации)	16	8	8	

7	Подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям	6	2	4	
8	Тестирование физической подготовки	4		4	
	Всего	272	78	194	

5-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, о правилах поведения в кабинете	2	2		беседа, соответствие нормативам, самоконтроль, опрос
2	История Кекусинкай каратэ	8	8		
3	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП)	46	2	44	
4	Закрепление базовой техники каратэ на 10-7 кю	16	4	12	
5	Изучение базовой техники на 6 кю:				
	5.1 Изучение стоек	28	8	20	
	5.2 Изучение ударов руками	24	8	16	
	5.3 Изучение блоков руками	22	6	16	
	5.4 Изучение ударов ногами	22	6	16	
	5.5 Изучение ката	24	8	16	
	5.6 Изучение рэнраку	24	8	16	
	5.7 Кумитэ (спарринг)	16	4	12	
	5.8 Дзию кумитэ (свободный бой)	14	4	10	
6	Подготовка к экзамену (поясной аттестации)	16	8	8	
7	Подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям	6	2	4	
8	Тестирование физической подготовки	4		4	
	Всего	272	78	194	

6. Содержание программы по разделам

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность

Теория: знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития единоборств в мире и в России.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения на развитие гибкости

Практика: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; наклоны вперед из положения «стоя», наклоны вперед из положения «сидя», поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения «лёжа» на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах, подвижные игры.

Тема 2.2. Упражнения на развитие скорости

Практика: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты, подвижные игры.

Тема 2.3. Упражнения на развитие силы

Практика: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания. Упражнения с манекеном для занятий единоборствами. Выполнение упражнений с использованием амортизатора резинового.

Тема 2.4. Упражнения на развитие ловкости

Практика: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; ловля мяча, эстафеты, подвижные игры «вышибалы», «цепь» и т.п.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Удары руками

Практика: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении. Базовые удары руками: толчковые удары, секущие удары; перевернутый кулак.

Тема 3.2. Удары ногами

Практика: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении. Базовые удары ногами.

Тема 3.3. Приёмы защиты

Практика: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

Тема 3.4. Базовые стойки

Практика: обучение базовым стойкам; Обучение передвижению в базовых стойках – прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов.

Раздел 4. Технико–тактическая подготовка

Тема 4.1. Работа по снарядам

Практика: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте. Отработка ударов на манекене для занятий единоборствами.

Тема 4.2. Боевые дистанции

Практика: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов на дальней, средней и ближней дистанциях; отработка техники и тактики путем спортивной игры.

Тема 4.3. Тренировка в парах

Практика: спортивная честь, спортивные ритуалы в единоборствах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов с напарником; условный бой по заданию.

Тема 4.4. Спарринг

Практика: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов единоборств на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

Раздел 5. Специальные комплексы движений (ката)

Тема 5.1. Техника движений ката

Практика: ката – древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники единоборств; терминология. Обучение и совершенствование техники выполнения ката.

Тема 5.2. Анализ движений ката

Практика: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; самостоятельное выполнение комбинаций.

Раздел 6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях

Практика: подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. Тематическое планирование дисциплины «Боевые искусства» на 9 лет обучения

Первый год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Инструктаж по технике безопасности. Этикет и ритуал додзё. Обучение медитации. Изучение стойки камайтэ дати. Обучение прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа
2	1	2		практическое	Стойки на 10 кю: ути хатидзи дати, фудо дати. Изучение удара сэйкэн мороте цуки. Отработка стойки камайтэ дати. Наработка прямых ударов руками.	опрос
3	1	2		практическое	Стойки на 10 кю: ути хатидзи дати, фудо дати, йой дати. Изучение ударов руками: сэйкэн мороте цуки, сэйкэн ой цуки. Изучение удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударав в предмет (мешок).	опрос
4	1	2		практическое	Отработка стоек на 10 кю. Отработка ударов руками: сэйкэн мороте цуки, сэйкэн ой цуки. ОФП. Отработка ударов руками (связка) ой-цуки + гяку цуки.	опрос
5	2	1	1	комбинированное	История каратэ. Название стоек и позиций на 10 кю. Название ударов руками на 10 кю. Обучение ударам ногами тюсоку маэ гэри, хайсоку маваси гэри,по разделению на 4 счёта.	беседа опрос
6	2	2		практическое	Отработка ударов руками на 10 кю. Изучение блоков: сэйкен дзедан укэ, сэйкен маэ гэдан барай. Обучение защите от прямых ударов руками. Рабора в парх.	опрос
7	2	2		практическое	Отработка ударов руками на 10 кю. Отработка блоков на 10кю. ОФП. Наработка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
8	2	2		практическое	Отработка ударов руками на 10 кю. Отработка блоков на 10 кю. СФП. Наработка прямых ударов руками. Наработка ударов ногами. Связки руки + ноги	опрос
9	3	1	1	комбинированное	Обучение счету. Этикет. Общие термины. Поясная градация. Обучение удару ногой (голенью) лоукик.	беседа опрос
10	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 10 кю. Обучение ударам ногами: хидзо гамэн гэри, кин гэри. ОФП. Отработка удара лоукик в предмит. наработка связок.	опрос
11	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 10 кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. Обучение защиты от удара лоукик. Форма защиты подставка.	опрос
12	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 10 кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. СФП. Отработка защиты от удара лоукик. Форма защиты уход.	опрос

13	4	1	1	комбинированное	Теоретические знания стоек и ударов на 10 кю. Отработка защиты и контратаки при ударах руками.	беседа опрос
14	4	2		практическое	Разучивание кихона на 10 кю. Обучение защите от ударов ногами.	опрос
15	4	2		практическое	Разучивание кихона на 10 кю.ОФП. Отработка защиты от удара ногой и контратака.	опрос
16	4	2		практическое	Разучивание и отработка кихона на 10 кю. Обучение спарингу по заданию.	опрос
17	5	1	1	комбинированное	Название ударов в кихоне на 10 кю. Отработка кихона на 10 кю на месте. ОФП.	опрос
18	5	2		практическое	Обучение и отработка ударов ногами в верхний уровень. Отработка защиты и ударов на 10 кю. ОФП.	опрос
19	5	2		практическое	Специальная физическая подготовка Отработка защиты и ударов на 10 кю. Отработка стоек на 10 кю.	опрос
20	5	1	1	комбинированное	Обучение удару руками сито цуки. Наработка связок. Название ударов и блоков на 10 кю.	опрос
21	6	2		практическое	Обучение прямому удару ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП. Отработка ударов ногами на 10 кю.	опрос
22	6	2		практическое	Обучение защиты от удара усиро гэри. Отработка кихона на 10 кю. ОФП.	опрос
23	6	2		практическое	Спаринги по заданию. Обучение работы на лапах. Отработка ударов ногами на 10 кю.	опрос
24	6	1	1	комбинированное	Специальная физическая подготовка Кихон на10кю. Порядок ударов и блоков с названиями.	опрос
25	7	2		практическое	Обучение боковым ударам руками. Бои по заданию. ОФП. Соединение трёх стоек по команде йой, кихон на 10 кю.	опрос
26	7	2		практическое	Отработка ударов руками в связках. Отработка отдельных элементов кихона.	опрос
27	7	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней. Соединение трёх стоек по команде йой. ОФП. Кихон на 10 кю.	опрос
28	7	1	1	комбинированное	СФП Кихон на10кю. Порядок ударов и блоков с названиями.	опрос
29	8	2		практическое	Подводящие упражнения к изучению стойки дзэнкуцу дати. Обучение круговому удару усиро маваси гэри	опрос
30	8	2		практическое	Изучение стойки дзэнкуцу дати. ОФП. Отработка связок с применением круговых удоров ногами.	опрос
31	8	2		практическое	Отработка выхода в стойку дзэнкуцу дати. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
32	8	1	1	комбинированное	Название стоек на 10 кю. Кихон на 10 кю. СФП	опрос
33	9	2		практическое	Обучение кихону в дзэнкуцу дати на месте. Отработка ударов ногами круговых и с разворотом.	опрос
34	9	2		практическое	Упражнения на координацию. ОФП. Отработка ударов в предмет (макевара)	опрос

35	9	2		практическое	Упражнения на координацию. СФП. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
36	9	1	1	комбинированное	Обучение как правильно складывать и носить кимоно. СФП	опрос
37	10	2		комбинированное	Обучение как правильно складывать и носить кимоно. Обучение перемещению в дзэнкуцу дати на один шаг.	опрос
38	10	2		комбинированное	Отработка ударов руками и ногами в мешок Обучение перемещению в дзэнкуцу дати на один шаг с ударом сэйкен мороте цуки. СФП.	опрос
39	10	2		практическое	Отработка ударов руками на силу. Отработка перемещения в дзэнкуцу дати на один шаг с ударом сэйкен мороте цуки. СФП.	опрос
40	10	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. Теоретическое объяснение перемещения в дзенкуцу дати.	опрос
41	11	2		практическое	Обучение уходу с линии атаки. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами руками на 10кю.	опрос
42	11	2		практическое	Отработка защиты с контратакой. Обучение перемещению в дзэнкуцу дати с ударом цэйкен ой цуки.	опрос
43	11	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка перемещения в дзэнкуцу дати с ударом цэйкен ой цуки.	опрос
44	11	1	1	комбинированное	СФП Параметры и процентное соотношение в стойках на 10кю.	опрос
45	12	2		практическое	Обучение перемещению вперёд при атаке. Обучение перемещению в стойке дзенкуцу дати с блоками на 10 кю.	опрос
46	12	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу в макивару. Обучение перемещению в стойке дзенкуцу дати с блоками на 10 кю. ОФП.	опрос
47	12	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Обучение перемещению в стойке дзенкуцу дати с блоками на 10 кю. СФП.	опрос
48	12	1	1	комбинированное	СФП Что означает название стиля кекусинкай.	беседа
49	13	2		практическое	Обучение атаке на движении назад. Отработка перемещения с блоками и ударами на 10 кю.	опрос
50	13	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы) Обучение перемещению с ударами ног на 10кю.	опрос
51	13	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) Обучение кихону в перемещении на 10 кю.	опрос
52	13	1	1	комбинированное	СФП История создания стиля кекусинкай.	беседа
53	14	2		практическое	Обучение атакующим действиям при уходе с линии атаки. Наработка перемещения в дзэнкуцу дати. Отработка кихона в перемещении.	опрос
54	14	2		практическое	Обучение атаке на опережение. Наработка поворота в дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10 кю. ОФП.	опрос

55	14	2		практическое	Отработка ударов руками на силу (эспандер лыжника) Наработка поворота в дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10 кю. СФП.	опрос
56	14	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. История каратэ. Названия техники на 10 кю.	беседа
57	15	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю.	опрос
58	15	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу (эспандер) Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю. ОФП.	опрос
59	15	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю. СФП.	опрос
60	15	1	1	комбинированное	СФП История кекусинкай каратэ.	беседа
61	16	2		практическое	Обучение защите от прямых ударов ногами. ОФП, СФП.	соответствие нормативам
62	16	2		практическое	Задания на развитие специальной выносливости. Подвижные игры, эстафеты.	опрос
63	16	2		практическое	Бои по заданию. ОФП, СФП.	самоконтроль
64	16	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания техники на 10кю.	опрос
65	17	2		практическое	Обучение защите от круговых ударов ногами. Отработка техники на 10 кю на месте.	самоконтроль
66	17	2		практическое	Работа над скоростно силовой выносливостью. ОФП, СФП.	опрос
67	17	2		практическое	Отработка техники на 10 кю в перемещении. Свободные бои.	опрос
68	17	2		комбинированное	Обучение ипон кумитэ 1-2. ОФП, СФП. СФП	опрос
69	18	1	1	комбинированное	Техника на 10кю на месте и ипон кумитэ 1-2. Отработка защиты и контратаки.	опрос
70	18	2		практическое	Кихон в перемещении, ипон кумитэ. ОФП. Отработка связок на силу и скорость.	опрос
71	18	2		практическое	ОФП. Свободные бои.	самоконтроль
72	18	2		практическое	Кихон на месте, кихон в перемещении ипон кумитэ. СФП	опрос
73	19	1	1	комбинированное	История создания кекусинкай в СССР Отработка связок на силу и скорость.	беседа
74	19	2		практическое	Ипон кумитэ в парах. Работа на мешке.	опрос
75	19	2		практическое	Отработка ипон кумитэ в парах. ОФП. Бои по заданию.	опрос
76	19	2		практическое	Отработка ипон кумитэ в парах. Техника на 10 кю. СФП. СФП	опрос
77	20	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Наработка перемещения в стойке дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10кю.	опрос

78	20	2		практическое	Свободные бои. Отработка перемещения в стойке дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10кю.	опрос
79	20	2		практическое	Бои по заданию. Отработка перемещения в стойке дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10кю. ОФП.	опрос
80	20	1	1	комбинированное	СФП Просмотр видеоматериала по технике каратэ.	беседа
81	21	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Выполнение ипон кумитэ. Удары и блоки в стойке дзэнкуцу дати.	опрос
82	21	2		практическое	Работа с эспандером на мешке. Отработка ударов и блоков в стойке дзэнкуцу дати. ОФП.	опрос
83	21	2		практическое	Свободные бои Отработка ударов и блоков в стойке дзэнкуцу дати. СФП.	опрос
84	21	1	1	комбинированное	СФП Теоретический разбор правильного выполнения ударов ногами.	опрос
85	22	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами рук.	опрос
86	22	2		практическое	Отработка связок с эспандером на мешке. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами рук. Различные связки.	опрос
87	22	2		практическое	Свободные бои. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами рук. Различные связки. ОФП.	опрос
88	22	1	1	комбинированное	СФП Техника на 10кю.	опрос
89	23	2		практическое	Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби хидзо гэри. Ипон кумитэ в парах.	опрос
90	23	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Ипон кумитэ в парах, применение различных форм.	опрос
91	23	2		практическое	Бои по заданию. Ипон кумитэ в парах, применение различных форм. ОФП.	опрос
92	23	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания правильного перемещения в стойке дзэнкуцу дати при выполнении ипон кумитэ.	опрос
93	24	2		практическое	Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби усиро гэри. Отработка ипон кумитэ 1-2 (в парах).	опрос
94	24	2		практическое	Отработка связок на точность и силу. Кихон в перемещении на 10кю.	опрос
95	24	2		практическое	Свободные бои. Отработка ипон кумитэ 1-2 (в парах). Кихон в перемещении на 10кю.	опрос
96	24	1	1	комбинированное	СФП Название стоек, ударов, блоков в кихоне и ипон кумитэ.	опрос
97	25	2		практическое	Обучение прыжковому удару ногой. Тоби усиро маваси гэри. Разучивание рисунка ката (тэйкиоку соно ити).	опрос

98	25	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Разучивание рисунка ката (тэйкиоку соно ити). СФП.	опрос
99	25	2		комбинированное	Свободные бои. Разучивание рисунка ката (тэйкиоку соно ити).	опрос
100	25	1	1	практическое	СФП Техника на 10кю. Объяснение ката.	опрос
101	26	2		комбинированное	Отработка прыжковых ударов ногами. Обучение поворотам в тэйкиоку соно ити, по частям.	опрос
102	26	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Отработка поворотов в тэйкиоку соно ити, по частям. ОФП.	опрос
103	26	2		практическое	Свободные бои. Отработка техники на 10 кю.	опрос
104	26	1	1	комбинированное	СФП Техника на 10кю. Объяснение ката.	опрос
105	27	2		практическое	Наработка связок на силу ударов (мешок) Отработка кихона на месте и в перемещении.	опрос
106	27	2		практическое	Наработка связок на скорость и точность (лапы) Ипон кумитэ 1-2.	опрос
107	27	2		практическое	Бои по заданию. Ката. ОФП	опрос
108	27	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания техники на 10кю.	опрос
109	28	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Работа над техникой на 10кю. Исправление неточностей и ошибок.	опрос
110	28	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Работа над техникой на 10кю.ОФП.	опрос
111	28	2		практическое	Бои по заданию. Работа над техникой на 10кю. СФП.	опрос
112	28	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания требований к претенденту на 10кю.	опрос
113	29	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) ОФП. Тестирование.	соответствие нормативу
114	29	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. СФП на 10 кю.	опрос
115	29	2		практическое	Бои по заданию. Наработка техники на 10 кю в перемещении.	опрос
116	29	1	1	комбинированное	СФП Проверка общей терминологии на 10кю .	опрос
117	30	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Выполнение техники на 10кю по команде могурэй.	опрос
118	30	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Выполнение техники на 10кю по команде могурэй (самостоятельно)	самоконтроль
119	30	2		практическое	Свободные бои. ОФП.	опрос
120	30	1	1	комбинированное	СФП Психологическая подготовка к аттестации на 10кю.	беседа
121	31	2		практическое	Работа в парах. Набивка. Подготовка к аттестации на 10кю.	опрос
122	31	2		практическое	Отработка связок на скорость. Подготовка к аттестации на 10кю. ОФП.	опрос
123	31	2		практическое	Свободные бои. Подготовка к аттестации на 10кю. СФП.	опрос

124	31	1	1	комбинированное	СФП История кекусинкай в России.	беседа
125	32	2		комбинированное	Отработка удара лоукик (внешний, внутренний) Разбор ошибок.	опрос
126	32	2		комбинированное	Бои по заданию. Разбор ошибок, самоанализ, самоконтроль в технике на 10кю.	опрос
127	32	2		практическое	Свободные бои. Эстафеты.	самоконтроль
128	32	1	1	комбинированное	СФП Великие спортсмены кекусинкай.	беседа
129	33	2		практическое	Отработка ударов ногами в верхний уровень. Повторение техники на 10 кю.	опрос
130	33	2		практическое	Свободные бои Повторение техники на 10 кю. ОФП.	самоконтроль
131	33	2		практическое	Наработка круговых ударов. Подвижные игры.	самоконтроль
132	33	2		практическое	Бой с тенью. СФП	

Второй год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Инструктаж по технике безопасности. Этикет и ритуал додзё. Повторение стойки камайтэ дати. Отработка прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа опрос
2	1	2		комбинированное	Техника на 10кю. Повторение материала. Ознакомление с техникой на 9 кю. Обучение стойке мусуби дати. Отработка стойки камайтэ дати. Наработка прямых ударов руками	опрос
3	1	2		комбинированное	Обучение переходу из мусуби дати в йой дати. Обучение удару сэйкен аго ути. Повторение техники на 10 кю. Отработка удара сэйкен аго ути.	опрос
4	1	1	1	комбинированное	Отработка удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударав в предмет (мешок) Техника на 9 кю. Переход из мусуби дати в йой дати.	опрос
5	2	2		комбинированное	Повторение техники на 10кю. Отработка удара сэйкен гяку цуки. ОФП. История каратэ. Название стоек и позиций на 9кю. Название ударов руками на 9 кю.	опрос
6	2	2		практическое	Разъяснение удара сэйкен гяку цуки. Отработка удара сэйкен аго ути. Обучение защите от прямых ударов руками. Рабора в парах.	опрос
7	2	2		практическое	Отработка ударов на 9 кю. Отработка перехода из мусуби дати. ОФП. Изучение блока сэйкен ути укэ тюдан. Наработка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
8	2	1	1	комбинированное	Отработка ударов на 9 кю.ОФП. Изучение блока сэйкен ути укэ тюдан.	опрос
9	3	1	1	комбинированное	Повторение счета. Этикет. Общие термины. Поясная градация. Отработка удара ногой (голенью) лоукик.	беседа опрос

10	3	2		практическое	Изучение блока сэйкен сото укэ.Отработка блока сэйкен ути укэ. Отработка удара лоукик в предмит.наработка связок.	опрос
11	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 9кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. Отработка ударов и блоков на 9 кю. СФП.	опрос
12	3	1	1	комбинированное	Отработка стоек и блоков на 9кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. СФП. Обучение удара тюсоку маэ гэри тюдан. Теоретическое объяснение.	опрос
13	4	2		практическое	Отработка защиты от удара лоукик. Форма защиты уход. Разучивание кихона на 9 кю.	опрос
14	4	2		практическое	Повторение защиты от ударов ногами. Отработка кихона на 9 кю в йой дати. ОФП.	опрос
15	4	2		практическое	Отработка кихона на 9 кю.ОФП. Отработка защиты от удара ногой и контратака.	опрос
16	4	1	1	комбинированное	Название ударов, блоков на 9кю. Работа в спаринге по заданию.	опрос
17	5	2		практическое	Обучение стойке сантин дати. Отработка кихона на 9 кю. ОФП. Отработка кихона на 9 кю на месте. ОФП.	опрос
18	5	2		практическое	Обучение и отработка ударов ногами в верхний уровень. Отработка выхода в стойку сантин дати. Наработка кихона на 9 кю.	опрос
19	5	1	1	комбинированное	Специальная физическая подготовка Кихон на 9кю в стойке сантин дати.	опрос
20	5	2		практическое	Наработка ударов руками сито цуки. Наработка связок. Обучение выхода в стойку кокуцу дати. Отработка ударов и блоков на 9кю. ОФП.	опрос
21	6	2		практическое	Повторение прямого удара ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП. Отработка ударов ногами на 9кю.	опрос
22	6	2		практическое	Отработка кихона на 9 кю в стойках сантин дати, кокуцу дати. Отработка кихона на 9 кю. ОФП.	опрос
23	6	1	1	комбинированное	Стойки на 9кю. Кихон на 9кю. Отработка ударов ногами на 9кю.	опрос
24	6	2		практическое	Специальная физическая подготовка Кихон на 10-9 кю – наработка. Выход в стойку кокуцу дати. Отработка ударов в предмет (мешок).	опрос
25	7	2		практическое	Повторение боковых ударов руками. Бои по заданию. ОФП. Соединение трёх стоек по команде йой, кихон на 9 кю.	опрос
26	7	2		практическое	Отработка кихона на 9 кю в стойках сантин дати, кокуцу дати. СФП. Отработка отдельных элементов кихона.	опрос
27	7	1	1	комбинированное	Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней. Стойки, удары руками, блоки, удар ногой на 9кю. Кихон на 9кю на месте в стойках сантин дати, кокуцу дати.	опрос

28	7	1	1	комбинированное	СФП Кихон на 9кю. Порядок ударов и блоков с названиями.	опрос
29	8	2		практическое	Обучение перемещению в стойке сантин дати с ударом сэйкен аго ути и сэйкен гяку цуки. Отработка связок (руки-ноги) в макивару. ОФП.	опрос
30	8	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка перемещения в стойке сантин дати с ударом сэйкэн аго ути и сэйкэн гяку цуки. ОФП.	опрос
31	8	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
32	8	1	1	комбинированное	История Кекусинкай каратэ. СФП	беседа опрос
33	9	2		практическое	Обучение перемещению в стойке кокуцу дати с блоком сэйкэн ути укэ, сэйкэн сото укэ. Кихон на 10-9кю на месте. ОФП. Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
34	9	2		практическое	Упражнения на координацию. ОФП. Обучение перемещению в стойке кокуцу дати с блоком сэйкэн ути укэ, сэйкэн сото уцэ. Кихон на 10-9кю на месте. СФП.	опрос
35	9	2		комбинированное	Название стоек на 9 кю. Кихон на 9 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
36	9	1	1	комбинированное	Названия ударов, блоков, стоек. История Кекусинкай каратэ. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
37	10	2		комбинированное	Обучение кихону на 9кю в перемещении. Упр. на координацию. Отработка ударов по мешкам. Повторение как правильно складывать и носить кимоно.	опрос
38	10	2		практическое	СФП Отработка перемещения в стойках на 9 кю в три этапа с блоками и ударами.	опрос
39	10	2		практическое	Повторение как правильно складывать и носить кимоно. Отработка ударов руками и ногами в мешок.	опрос
40	10	1	1	комбинированное	Кихон на 9кю. История возникновения IFK. Отработка ударов руками на силу.	опрос
41	11	2		практическое	Отработка перемещения в стойках на 9 кю в три этапа с блоками и ударами. Отработка кихона на 9 кю в перемещении.	опрос
42	11	2		комбинированное	Теоретическое объяснение перемещения в какуцу дати. Отработка перемещения в стойках на 9 кю в три этапа с блоками и ударами. ОФП, СФП.	опрос
43	11	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Отработка защиты с контратакой	опрос
44	11	1	1	комбинированное	Объяснение смысла и правильности дыхательных упр. Дыхание ногарэ. Бои по заданию. Свободные бои	визуальное наблюдение
45	12	2		практическое	Отработка перемещения в стойке сантин дати с блоками сэйкэн сото укэ и сэйкэн ути укэ. ОФП, СФП. СФП	опрос

46	12	2		практическое	Параметры и процентное соотношение в стойках на 9кю. Дыхание ногарэ. Перемещение в стойке сантин дати с ударами и блоками на 9 кю.	опрос
47	12	2		практическое	Отработка перемещения вперед при атаке Перемещение в стойке кокуцу дати с ударами и блоками на 9 кю.	опрос
48	12	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу в макивару. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
49	13		2	комбинированное	Теория перемещения в стойках на 9кю. Сантин, кокуцу дати. Что означает название стиля кекусинкай.	опрос беседа
50	13	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы) Изучение кихона в перемещении на 9кю.	опрос
51	13	2		практическое	СФП Отработка кихона в перемещении на 9кю. СФП.	опрос
52	13	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) СФП	опрос
53	14	1	1	комбинированное	Кихон на 9кю. В каких стойках выполняются удары и блоки в перемещении. История создания стиля кекусинкай	опрос беседа
54	14	2		практическое	Отработка кихона в перемещении на 9кю. Удар ногой тюсоку маэ гэри. ОФП, СФП. Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки.	опрос
55	14	2		практическое	Наработка перемещения в какуцу дати. Отработка удара тюсоку маэ гэри в предмет (мешок, лапы). ОФП.	опрос
56	14	2		практическое	Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
57	15		2	комбинированное	Теория. Как правильно осуществлять повороты в стойках на 9кю. История каратэ. Названия техники на 9 кю.	опрос беседа
58	15	2		практическое	Кихон на 10,9 кю на месте и в перемещении. Нормативы ОФП на 9кю. Дыхание ногарэ Отработка ударов в атаке различными способами	опрос, наблюдение
59	15	2		практическое	Наработка кихона на месте и в перемещении на 9 кю. Отработка поворота в стойках на 9 кю с блоками и ударами. СФП.	опрос
60	15	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов в атаке различными способами	опрос
61	16	1	1	комбинированное	Повторение пройденного материала. Наработка кихона на месте и в перемещении на 9 кю.	опрос
62	16	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу (эспандер) Кихон на 10,9 кю на месте и в перемещении. Нормативы ОФП на 9кю. Дыхание ногарэ.	опрос, визуальное наблюдение
63	16	1	1	комбинированное	История каратэ. Названия техники на 9 кю. Наработка связок. Бои по заданию.	опрос
64	16	2		практическое	Обучение санбону кумитэ. Отработка техники Наработка кихона на месте и в перемещении на 9 кю. ОФП.	опрос

65	17	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. Распределение массы тела в стойках на 9кю. Объяснение стойки кумитэ дати.	опрос
66	17	2		практическое	Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю. СФП. СФП	опрос
67	17	1	1	комбинированное	Повторение техники на 10,9 кю на месте и в перемещении. История кекусинкай каратэ.	опрос беседа
68	17	2		практическое	Отработка защиты от прямых ударов ногами. Отработка ударов и блоков в стойках на 10, 9 кю. ОФП.	опрос
69	18	2		практическое	ОФП, СФП. Задания на развитие специальной выносливости.	соответствие нормативам
70	18	1	1	комбинированное	История международной организации каратэ. Подвижные игры, эстафеты.	беседа опрос
71	18	2		практическое	Отработка учебного боя на три шага (санбон кумитэ). Бои по заданию.	опрос
72	18	1	1	комбинированное	Теоретические знания техники на 9кю. Санбон кумитэ в парах. СФП.	опрос
73	19	2		практическое	Обучение защите от круговых ударов ногами. Свободные бои.	опрос
74	19	1	1	комбинированное	Теоретический разбор санбон кумитэ. Отработка техники на 9 кю	опрос самоконтроль
75	19	2		практическое	Изучение стойки камайтэ дати и перемещение в ней. Работа над скоростно силовой выносливостью.	опрос
76	19	2		практическое	Отработка техники на 9 кю в перемещении. Отработка удара сэкэн гяку цуки с подшагом в камайтэ дати.	опрос
77	20	1	1	комбинированное	СФП Теория по спарринговой работе.	опрос
78	20	2		практическое	Отработка защиты и контратаки. Обучение рэнраку.	опрос
79	20	2		практическое	Отработка связок на силу и скорость. Отработка удара сэкэн гяку цуки с подшагом и удара тюсоку маэ гэри. ОФП.	опрос
80	20	2		комбинированное	ОФП. Бои по заданию. СФП	самоконтроль опрос
81	21		2	комбинированное	История создания кекусинкай в СССР Название ударов и блоков в санбон кумитэ.	беседа опрос
82	21	2		практическое	Отработка связок на силу и скорость. Повторение боевой связки в ученической стойке (рэнраку).	опрос
83	21	2		практическое	Ипон кумитэ в парах. Работа на мешке	опрос
84	21	2		практическое	Отработка рэнраку по частям. Бои по заданию.	опрос
85	22	1	1	комбинированное	СФП Теория по спарринговой работе, направления движения.	опрос
86	22	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Отработка рэнраку в макевару. СФП.	опрос

87	22	1	1	комбинированное	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Просмотр видеоматериала по технике каратэ.	беседа
88	22	2		практическое	Отработка рэнраку в макивару. ОФП. СФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
89	23	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе, уход с линии атаки. Работа с эспандером на мешке.	опрос
90	23	2		практическое	Рэнраку, ипон, санбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. ОФП. Свободные бои	опрос
91	23	1	1	комбинированное	Теоретический разбор правильного выполнения ударов ногами. Рэнраку, ипон, санбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. СФП.	опрос
92	23	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Отработка связок с эспандером на мешке.	опрос
93	24	1	1	комбинированное	Теория на 10,9кю. Свободные бои.	опрос
94	24	2		комбинированное	Придумать собственные: рэнраку, ипон, санбон кумитэ. ОФП. Техника на 9кю.	опрос
95	24	2		практическое	Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби хидзо гэри. Техника в перемещении на 10,9 кю. Отработка рэнраку.	опрос
96	24	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Бои по заданию.	опрос
97	25	1	1	комбинированное	Теоретический спарринг: удар-блок и контр-атака. Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби усиро гэри.	опрос
98	25	2		практическое	Ката на 9кю тэйкиоку сонно ни. ОФП. Отработка связок на точность и силу.	опрос
99	25	2		практическое	Кихон в перемещении на 9кю. Ката на 9 кю тэйкиоку сонно ни. СФП.	опрос
100	25	2		практическое	Бои по заданию. СФП Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
101	26	1	1	комбинированное	Теория знания ката. Отработка ударов на 10-9 кю в парах.	опрос
102	26	2		практическое	Свободные бои. Отработка перемещения в дзенкуцу дати с ударами и блоками на 10,9 кю.	опрос
103	26	2		практическое	СФП Отработка прыжковых ударов ногами.	опрос
104	26	1	1	комбинированное	Теория по ката. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
105	27	2		практическое	Ката с ударами из кихона на 10-9 кю. Ката в боевой форме. ОФП. Отработка техники на 9 кю.	опрос
106	27	2		практическое	Наработка связок на силу ударов (мешок) Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы).	опрос
107	27	2		практическое	Техника на 9кю. Объяснение ката. Бои по заданию.	опрос
108	27	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой технике. Ката. ОФП	опрос
109	28	2		практическое	СФП Самостоятельное выполнение техники на 9кю по каманде (могурэй). ОФП.	опрос

110	28	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Самостоятельное выполнение техники на 9кю по каманде (могурэй). СФП.	опрос
111	28	1	1	комбинированное	Теоретические знания техники на 9кю. Работа в парах (рыцарь)	опрос
112	28	1	1	комбинированное	Работа над техникой на 9кю. Исправление неточностей и ошибок. Психологическая подготовка к аттестации.	опрос беседа
113	29	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. ОФП–Тестирование.	опрос, соответствие нормативу
114	29	2		практическое	Работа над техникой на 9кю.ОФП. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
115	29	1	1	практическое	Ката с ударами ног из 10-9 кю. СФП. Работа в парах (рыцарь)	опрос
116	29	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. СФП на 9 кю.	опрос
117	30	1	1	комбинированное	Терминология на 10-9кю. Требования и нормативы на 9кю. Бои по заданию.	опрос
118	30	2		практическое	Наработка техники на 10, 9 кю в перемещении. Отработка техники на 10,9 кю на развитие выносливости. ОФП.	опрос
119	30	2		практическое	Выполнение техники на 10, 9 кю по команде могурэй. Отработка связок. Бой с тенью.	опрос
120	30	1	1	комбинированное	Наработка техники с 10 по 9 кю на силу и скорость. ОФП, СФП. Проверка общей терминологии на 9кю.	опрос беседа
121	31	1	1	комбинированное	Свободные бои. Теория по 10-9 кю.	опрос
122	31	2		практическое	ОФП. Наработка техники с 10 по 9 кю на силу и скорость. ОФП.	опрос
123	31	1	1	комбинированное	СФП Психологическая подготовка к аттестации на 9кю.	беседа
124	31	2		практическое	Наработка техники с 10 по 9 кю на силу и скорость. СФП. Работа в парах. Набивка.	опрос
125	32	2		комбинированное	Подготовка к аттестации на 9кю. Название ударов, блоков, комбинаций на 10-9 кю.	опрос
126	32	2		практическое	Свободные бои. Самостоятельная работа над ошибками. Техника: работа в предмет, удары на силу, выносливость.	самоконтроль
127	32	2		практическое	Отработка связок на скорость. Подготовка к аттестации на 9кю. ОФП.	опрос
128	32	2		практическое	СФП Подготовка к аттестации. Исправление ошибок. ОФП.	опрос
129	33	1	1	комбинированное	История кекусинкай в России. Отработка удара лоукик (внешний, внутренний)	беседа опрос
130	33	1	1	комбинированное	История каратэ кекусинкай. Разбор ошибок	беседа опрос
131	33	2		практическое	Подготовка к аттестации. Исправление ошибок. СФП. Бои по заданию.	опрос

132	33	1	1	практическое	Свободные бои. Подготовка к аттестации. Исправление ошибок. ОФП.	опрос
133	34	2		практическое	Эстафеты. СФП	самоконтроль
134	34	1	1	комбинированное	Работа над ошибками, самоанализ. Великие спортсмены кекусинкай.	самоконтроль опрос
135	34	2		комбинированное	Повторение техники на 10, 9 кю. Повторение пройденного материала за 2 и 3 четверти. СФП.	опрос
136	34	2		практическое	Подвижные игры. СФП	самоконтроль опрос

Третий год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в кабинете. Повторение стойки камайтэ дати. Отработка прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа
2	1	2		практическое	Изучение стойки киба дати. Повторение техники на 10,9 кю на месте. Ознакомление с программой на 8 кю. Отработка стойки камайтэ дати. Наработка прямых ударов руками	опрос
3	1	2		практическое	Отработка удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударав в предмет(мешок). Изучение стойки киба дати. Повторение техники на 10,9 кю на месте. ОФП.	опрос
4	1	1	1	комбинированное	СФП Параметры стойки на 8 кю. Техника на 10,9 кю.	опрос
5	2	2		практическое	Обучение ударам руками на 8 кю. ОФП. Обучение защите от прямых ударов руками. Рабора в парх.	опрос
6	2	2		практическое	Обучение стойке на 8 кю. Киба дати ку-дзю, ён-дзю-го. Наработка серий ударов руками. ОФП.	опрос
7	2	2		практическое	Отработка серий ударов в лапы. ОФП. Отработка ударам руками на 8 кю. ОФП.	опрос
8	2	1	1	комбинированное	СФП Названия ударов руками на 8 кю.	опрос
9	3	2		практическое	Обучение блокам на 8 кю. ОФП. Отработка ударов руками на 8 кю. ОФП, СФП.	опрос
10	3	2		практическое	Наработка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри. Отработка связок с ударами: хидзо гери, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
11	3	2		практическое	Техника на 9,10 кю в перемещении. СФП	опрос
12	3	1	1	комбинированное	Изучение названий блоков на 8 кю. Ипон кумитэ, санбон кумитэ. ОФП.	опрос
13	4	2		практическое	Отработка блоков на 8 кю. Способы применения Отработка в парах. Нормативы ОФП на 8 кю. Отработка удара ногой (голенью) лоукик. ОФП.	опрос

14	4	2		практическое	Отработка связок (руки+ноги) ОФП. Отработка блоков на 8 кю. Способы применения. Отработка в парах. ОФП.	опрос
15	4	1	1	комбинированное	Отработка защиты от ударов руками. ОФП. Названия стоек, ударов, блоков на 8 кю.	опрос
16	4	2		практическое	СФП Обучение кихону на месте на 8 кю. ОФП.	опрос
17	5	2		практическое	Отработка удара лоукик в предмит.наработка связок Отработка кихона на месте на 8 кю. СФП.	опрос
18	5	2		практическое	Наработка связок с ударами лоукик Отработка спаринговой техники	опрос
19	5	1	1	комбинированное	Названия стоек, ударов, блоков с 10 по 8 кю. Наработка ударов руками сито цуки. Наработка связок.	опрос
20	5	2		практическое	Кихон на месте на 8 кю в стойке киба дати. Отработа ударов и блоков в парах. ОФП. СФП	опрос
21	6	2		практическое	Кихон на месте на 8 кю в стойке киба дати. Отработа ударов и блоков в парах. СФП. Повторение прямого удара ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП.	опрос
22	6	1	1	комбинированное	Названия ударов, блоков и порядок их исполнения в кихоне на 8 кю. Кихон на 8 кю на месте. Обучение перемещению в стойке киба дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки. Отработка удара в мешок.	опрос
23	6	2		практическое	Отработка ударов ногами на 8кю. Обучение перемещению в киба дати(ен-дзю- го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэкэн тюдан ути- укэ/гэдан-барай.	опрос
24	6	2		практическое	Специальная физическая подготовка Повторение боковых ударов руками. Бои по заданию. ОФП.	опрос
25	7	1	1	комбинированное	Этапы перемещения в киба дати. Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней.	опрос
26	7	2		практическое	Обучение кихону в перемещении на 8 кю. Отработка ударов в мешок. ОФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
27	7	2		практическое	Обучение кихону в перемещении на 8 кю. Отработка ударов в мешок. СФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
28	7	1	1	комбинированное	Кихон в перемещении на 8 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
29	8	2		практическое	Отработка ударов ногами круговых и с разворотом Кихон на 8 кю на месте. Нормативы ОФП на 8 кю.	опрос
30	8	2		практическое	Отработка ударов в предмет (макивара) Отработка кихона в перемещении на 8 кю поэтапно, на три счета. СФП.	опрос
31	8	1	1	комбинированное	СФП Анатомия: ударные части тела.	беседа
32	8	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка перемещения в стойке киба дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки. Отработка удара в мешок. ОФП.	опрос

33	9	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои Отработка перемещения в стойке киба дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки. Отработка удара в мешок. СФП.	опрос
34	9	1	1	комбинированное	СФП Как правильно перемещаться в киба дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки.	опрос
35	9	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Отработка защиты с контратакой	опрос
36	9	2		практическое	Отработка перемещения в киба дати (ён-дзю-го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай. ОФП. Отработка перемещения вперед при атаке	опрос
37	10	2		практическое	Отработка перемещения в киба дати (ён-дзю-го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай. СФП. Отработка ударов ногами на силу в макивару.	опрос
38	10	1	1	комбинированное	Перемещения в киба дати (ён-дзю-го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
39	10	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы) Соединение перемещений в стойках киба дати в кихон на 8 кю. ОФП.	опрос
40	10	2		практическое	СФП Соединение перемещений в стойках киба дати в кихон на 8 кю. СФП.	опрос
41	11	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) СФП	опрос
42	11	1	1	комбинированное	Кихон в перемещении на 8 кю порядок действий. Отработка удара тюсоку маэ гэри в предмет (мешок, лапы). ОФП.	опрос
43	11	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка кихона в перемещении на 8 кю. Упражнения на развитие выносливости. ОФП.	опрос
44	11	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка ударов в атаке различными способами	опрос
45	12	2		практическое	Отработка кихона в перемещении на 8 кю. Упражнения на развитие выносливости. СФП. Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
46	12	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бои по заданию. Название ударов и блоков на 8 кю.	опрос
47	12	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка удара дзёдан маэ-гэри в киба дати (ён-дзю-го и ку-дзю). ОФП.	опрос
48	12	2		практическое	СФП Отработка защиты от прямых ударов ногами.	опрос
49	13	2		практическое	Отработка удара дзёдан маэ-гэри в киба дати (ён-дзю-го и ку-дзю). СФП. Задания на развитие специальной выносливости.	опрос
50	13	2		практическое	Бои по заданию. Обучение защите от круговых ударов ногами.	опрос
51	13	1	1	комбинированное	Анатомия: зоны нанесения ударов. Свободные бои.	опрос

52	13	2		практическое	Соединение кихонов с 10 по 8 кю на месте. Работа направлена на развитие выносливости. ОФП. СФП	опрос
53	14	2		практическое	Отработка защиты и контратаки. Отработка связок на силу и скорость.	опрос
54	14	1	1	комбинированное	Соединение кихонов с 10 по 8 кю на месте. Работа на функциональную выносливость. ОФП.	опрос
55	14	2		практическое	Отработка связок на силу и скорость. Работа на мешке	опрос
56	14	1	1	комбинированное	Просмотр видеоматериала по 8 кю. Бои по заданию.	беседа опрос
57	15	2		практическое	Кихон на месте и в перемещении с 10 по 8 кю. ОФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
58	15	2		практическое	Кихон на месте и в перемещении с 10 по 8 кю.СФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
59	15	1	1	комбинированное	Работа с эспандером на мешке. Название стоек, ударов, блоков с 10 по 8 кю.	опрос
60	15	2		практическое	Свободные бои Техника 10-8 кю на месте и в перемещении.	опрос
61	16	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Отработка связок с эспандером на мешке.	опрос
62	16	2		практическое	Техника 10-8 кю на месте и в перемещении. ОФП на 8 кю. Свободные бои.	опрос
63	16	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
64	16	1	1	комбинированное	Теоретический зачёт с 10 по 8 кю. Бои по заданию. СФП	опрос
65	17	2		практическое	Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Эстафеты. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
66	17	2		практическое	Свободные бои. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Эстафеты.	опрос
67	17	2		практическое	СФП Отработка прыжковых ударов ногами.	опрос
68	17	1	1	комбинированное	Теория по технике на 10-9кю. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
69	18	2		практическое	Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы).	опрос
70	18	2		практическое	Бои по заданию. Отработка рэнраку № 2 на 8кю. СФП.	опрос
71	18	1	1	комбинированное	СФП Отработка рэнраку № 2 на 8кю. ОФП, СФП.	опрос
72	18	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
73	19	2		практическое	Изучение рэнраку № 3 (4 формы) на 8кю. Повторение рэнраку № 2. Работа в парах (рыцарь)	опрос
74	19	2		практическое	СФП Отработка рэнраку № 3 (4 формы) на 8кю. Повторение рэнраку № 2. СФП.	опрос
75	19	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Работа в парах (рыцарь)	опрос

76	19	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе. Отработка защиты, работа в парах.	опрос
77	20	2		практическое	Рэнраку № 3 с шагом вперёд (1 форма), с подшагом (2 форма). ОФП. Бои по заданию.	опрос
78	20	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Рэнраку № 3 с шагом вперёд (1 форма), с подшагом (2 форма). СФП.	опрос
79	20	2		практическое	ОФП Работа в парах. Набивка.	опрос
80	20	1	1	комбинированное	Свободные бои. Рэнраку № 3 (4 формы) объяснение.	опрос
81	21	2		практическое	СФП Отработка связок на скорость.	опрос
82	21	2		практическое	Рэнраку № 3 с шагом назад (3 форма) с отшагом (4 форма). ОФП. СФП	опрос
83	21	2		практическое	Бои по заданию Рэнраку № 3 с шагом назад (3 форма) с отшагом (4 форма). Техника на 8 кю в перемещении.	опрос
84	21	2		практическое	Отработка удара лоукик (внешний, внутренний) Бои по заданию.	опрос
85	22	1	1	комбинированное	Свободные бои. Теория по спарринговой работе (направление движения)	опрос
86	22	2		практическое	СФП Кихон на 8кю на месте в перемещении, рэнраку № 2-3 (4 формы). ОФП.	опрос
87	22	2		практическое	Отработка связок (руки-ноги) в макивару.ОФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
88	22	2		практическое	Кихон на 8кю на месте в перемещении, рэнраку № 2-3 (4 формы). СФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
89	23	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. Разъяснение рэнраку на 8кю.	опрос
90	23	2		практическое	СФП Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
91	23	2		практическое	Рэнраку, ипон, самбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. Дзию кумитэ. ОФП. Упражнения на координацию. ОФП.	опрос
92	23	2		практическое	Бои по заданию. Рэнраку, ипон, самбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. Дзию кумитэ. СФП.	опрос
93	24	2		практическое	Свободные бои Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
94	24	1	1	комбинированное	Теория по 9-8 кю. СФП	опрос
95	24	2		практическое	Рэнраку, кихон, самбон-придумать собственные. Работа по предмету и в парах по заданию. Дзию кумитэ. ОФП. Отработка ударов руками и ногами в мешок.	опрос
96	24	2		практическое	Отработка ударов руками на силу. Рэнраку, кихон, самбон-придумать собственные. Работа по предмету и в парах по заданию. Дзию кумитэ. СФП.	опрос

97	25	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Повторение ухода с линии атаки.	опрос
98	25	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе. Бои по заданию. Свободные бои	опрос
99	25	2		практическое	Изучение ката на 8кю (тэйкиоку сонно сан). ОФП. Отработка перемещения вперед при атаке	опрос
100	25	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы). СФП Изучение ката на 8кю (тэйкиоку сонно сан).	опрос
101	26	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) СФП	опрос
102	26	1	1	комбинированное	ОФП Теоретическое знание ката на 8кю.	опрос
103	26	2		практическое	Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки. Отработка поворотов в ката на 8кю. ОФП.	опрос
104	26	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка поворотов в ката на 8кю. СФП.	опрос
105	27	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
106	27	1	1	комбинированное	Теоретический разбор поворотов в ката на 8кю. Наработка связок. Бои по заданию.	опрос
107	27	2		практическое	Наработка техники с 10 по 8кю, отработка ката. Рэнраку. ОФП. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
108	27	2		практическое	СФП Задания на развитие специальной выносливости.	опрос
109	28	2		практическое	ОФП-тестирование. Бои по заданию	опрос, соответствие нормативу
110	28	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 8кю. Свободные бои.	опрос
111	28	2		практическое	Ката, кихон - наработки. Ката в боевой форме. Работа над скоростно силовой выносливостью.	опрос
112	28	2		практическое	Свободные бои. Наработка техники с 10 по 8кю, отработка ката. Рэнраку. ОФП.	опрос
113	29	2		практическое	СФП Отработка защиты и контратаки.	опрос
114	29	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой технике. Отработка связок на силу и скорость.	опрос
115	29	2		практическое	Отработка ката с ударами из кихонов 10-8кю. ОФП. Бои по заданию. СФП	опрос
116	29	2		практическое	Работа на мешке Наработка техники с10 по 8кю, отработка ката. Рэнраку. ОФП.	опрос
117	30	2		практическое	Бои по заданию СФП	опрос
118	30	1	1	комбинированное	Теоретические знания нормативов и требований на 8кю. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
119	30	2		практическое	Работа с эспандером на мешке. Ката с ударами ног из 10-9-8кю. ОФП.	опрос

120	30	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Свободные бои	опрос
121	31	2		практическое	Ката с ударами ног из 10-9-8кю. СФП. Отработка связок на скорость в лапы.	опрос
122	31	2		практическое	Отработка связок с эспандером на мешке. Свободные бои	опрос
123	31	1	1	комбинированное	Психологическая подготовка к аттестации. Отработка связок на точность попадания.	итоги прохождения поясной аттестации
124	31	2		практическое	Наработка техники с10 по 8кю на силу и скорость. Подготовка к аттестации. Бои по заданию.	опрос
125	32	2		практическое	Отработка связок на точность и силу. Наработка техники с 10 по 8кю на силу и скорость. Подготовка к аттестации.	опрос
126	32	2		практическое	Бои по заданию. СФП Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
127	32	1	1	комбинированное	История карате кекусинкай. Свободные бои.	беседа
128	32	2		практическое	Техника с10 по 8кю выполнение по команде (могурэй). Тестирование. СФП	соответствие нормативам
129	33	2		практическое	Наработка техники с10 по 8кю на силу и скорость. Подготовка к аттестации. Отработка прыжковых ударов ногами.	опрос
130	33	2		практическое	Наработка связок на силу ударов (мешок) Бои по заданию	опрос
131	33	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 8кю. Работа над ошибками, самоанализ. Работа в парах (рыцарь)	опрос
132	33	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Отработка защиты, работа в парах.	опрос
133	34	2		практическое	Работа над ошибками, самоанализ. Бои по заданию.	самоконтроль
134	34	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Свободные бои	опрос
135	34	2		практическое	Подвижные игры, эстафеты. ОФП	самоконтроль
136	34	2		практическое	Работа в парах. Набивка. Свободные бои	опрос

Четвертый год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в кабинете Повторение стойки камайтэ дати. Отработка прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа
2	1	2		практическое	Повторение техники с 10 по 8 кю. Изучение стойки нэкоаси дати. Отработка стойки камайтэ дати. Наработка прямых ударов руками	опрос
3	1	2		практическое	Отработка удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударав в предмет (мешок) Повторение техники с 10 по 8 кю. Изучение стойки нэкоаси дати. ОФП.	опрос
4	1	1	1	комбинированное	СФП Проверка теоретических знаний с 10 по 8кю.	опрос

5	2	2		практическое	Наработка серий ударов руками. ОФП. Изучение кихона на месте на 7 кю. ОФП.	опрос
6	2	2		практическое	СФП Наработка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
7	2	2		практическое	Изучение кихона на месте на 7 кю. Отработка ударов на 7 кю. Отработка удара ногой (голенью) лоукик. ОФП.	опрос
8	2	1	1	комбинированное	Отработка связок (руки+ноги) ОФП. Название стойки и ударов на 7 кю.	опрос
9	3	2		практическое	СФП Отработка блоков на 7 кю. Отработка ударов руками на 7 кю. ОФП.	опрос
10	3	2		практическое	Наработка связок с ударами лоукик Отработка спаринговой техники	опрос
11	3	2		практическое	Отработка блоков на 7 кю. Отработка ударов руками на 7 кю.СФП. Отработка спаринговой техники	опрос
12	3	1	1	комбинированное	Наработка ударов руками сито цуки. Наработка связок. Название блоков и ударов руками на 7 кю.	опрос
13	4	2		практическое	СФП Обучение ударам ногами на 7 кю.	опрос
14	4	2		практическое	Повторение прямого удара ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП СФП.	опрос
15	4	2		практическое	Отработка ударов ногами на 7 кю. ОФП. Повторение боковых ударов руками. Бои по заданию. ОФП.	опрос
16	4	1	1	комбинированное	Название ударов ногами и ударных поверхностей на 7 кю. Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней.	опрос
17	5	2		практическое	Бои по заданию Отработка кихона на месте на 7 кю. ОФП	опрос
18	5	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка кихона на месте на 7 кю. СФП.	опрос
19	5	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
20	5	1	1	комбинированное	Название стойки, ударов руками, ногами, блоки на 7 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
21	6	2		практическое	Кихон на месте с10 по7 кю. Отработка ударов и блоков на 7 кю.ОФП. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
22	6	2		практическое	СФП Кихон на месте с10 по7 кю. Отработка ударов и блоков на 7 кю.СФП.	опрос
23	6	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Бои по заданию. Свободные бои	опрос
24	6	1	1	комбинированное	Название техники на 10-7 кю. Отработка ударов руками и ногами в мешок.	опрос
25	7	2		практическое	Обучение перемещению в стойке нэкоаси дати. ОФП. Работа в парах (рыцарь)	опрос
26	7	2		практическое	Отработка перемещения в стойке нэкоаси дати. СФП. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
27	7	1	1	комбинированное	Отработка защиты, работа в парах. Название техники на 9-7 кю.	опрос

28	7	2		практическое	Бои по заданию. Обучение перемещению в нэкоаси дати с ударами на 7 кю. ОФП.	опрос
29	8	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Отработка перемещения в нэкоаси дати с ударами на 7 кю. СФП.	опрос
30	8	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней. Спаринговая работа (бои)	опрос
31	8	1	1	комбинированное	Название техники на 8, 7 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
32	8	2		практическое	Обучение перемещению в киба тати с ударом тэцуи ёко-ути.ОФП. Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
33	9	2		практическое	Обучение перемещению в киба тати с ударом тэцуи ёко-ути.СФП. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
34	9	1	1	комбинированное	СФП Как правильно перемещаться в стойке никоаси дати.	опрос
35	9	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка перемещения в стойке нэкоаси дати с ударами и блоками на 7 кю. ОФП на 7 кю.	опрос
36	9	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои СФП	опрос
37	10	1	1	комбинированное	Повторение ухода с линии атаки. Отработка защиты с контратакой Название стоек из 10,9,7го кю в кихоне на 7 кю.	опрос
38	10	1	1	комбинированное	Название ударов, блоков, махов ногами в кихоне на 7 кю. Отработка ударов в атаке различными способами	опрос
39	10	2		практическое	Перемещение в стойке нэкоаси дати, дзенкуцу дати с махами ногами на 7 кю. Отработка махов в лапы.ОФП. СФП	опрос
40	10	2		практическое	Перемещение в стойке нэкоаси дати, дзенкуцу дати с махами ногами на 7 кю. Отработка махов в лапы.СФП. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
41	11	1	1	комбинированное	Отработка ударов в атаке различными способами Кихон на 7 кю, порядок действий, стоек, ударов, блоков, махов.	опрос
42	11	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу (эспандер) Наработка связок. Бои по заданию.	опрос
43	11	2		практическое	Техника10-8кю: кихон, ката, ренераку, ипон кумите, самбон. ОФП. СФП	опрос
44	11	2		практическое	Отработка защиты от прямых ударов ногами. Техника10-8кю: кихон, ката, ренераку, ипон кумите, самбон. СФП.	опрос
45	12	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Задания на развитие специальной выносливости.	опрос
46	12	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Кихон на 7 кю. История каратэ.	опрос

47	12	2		практическое	Обучение защите от круговых ударов ногами. Кихон в перемещении на 7 кю в стойках из 9 кю. Упражнения на развитие координации.	опрос
48	12	2		практическое	СФП Отработка защиты и контратаки.	опрос
49	13	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Основатель каратэ кекусинкай.	беседа
50	13	2		практическое	Отработка ударов, блоков, махов на 7 кю в парах. СФП. ОФП.	опрос
51	13	1	1	комбинированное	Отработка связок на силу и скорость. Просмотр видеоматериала на 7 кю.	беседа
52	13	2		практическое	Работа на мешке Отработка перемещения в кихоне на 7 кю. ОФП на 7 кю.	опрос
53	14	2		практическое	Отработка защиты от прямых ударов ногами. Отработка защиты от круговых ударов ногами.	опрос
54	14	1	1	комбинированное	Работа с эспандером на мешке. Теоретический зачет по 7 кю.	опрос
55	14	2		практическое	Свободные бои Кихон на месте и в перемещении на 7 кю (зачет), ОФП на 7 кю.	опрос
56	14	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Отработка связок с эспандером на мешке.	опрос
57	15	2		практическое	Свободные бои. Контрольное тестирование ОФП на 7 кю.	опрос
58	15	2		практическое	Бои по заданию. СФП Повторение пройденного в 1 полугодии материала.	опрос
59	15	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
60	15	1	1	комбинированное	Просмотр видеоматериала на 7 кю. Свободные бои.	беседа опрос
61	16	2		практическое	Упр. на развитие скоростных качеств. Эстафеты. СФП	самоконтроль
62	16	2		практическое	Отработка прыжковых ударов ногами. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
63	16	2		практическое	Повторение пройденного в 1 полугодии материала. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств.	опрос
64	16	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 7 кю. Бои по заданию.	опрос
65	17	2		практическое	Обучение рэнраку на 7 кю. ОФП. Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы).	опрос
66	17	2		практическое	Бои по заданию. Обучение рэнраку на 7 кю. СФП.	опрос
67	17	2		практическое	СФП Работа в парах (рыцарь)	опрос
68	17	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. Рэнраку на 7 кю.	опрос
69	18	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Работа в парах (рыцарь)	опрос
70	18	2		практическое	Отработка перемещения в рэнраку на 7 кю. ОФП. Бои по заданию.	опрос

71	18	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Отработка перемещения в рэнраку на 7 кю. СФП.	опрос
72	18	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. Бои по заданию.	опрос
73	19	1	1	комбинированное	Отработка связок. Бой с тенью. Теория по спарринговой работе. Рэнраку №4	опрос
74	19	2		практическое	ОФП Отработка рэнраку в парах в макивару.	опрос
75	19	2		практическое	Работа в парах. Набивка. Свободные бои.	опрос
76	19	2		практическое	Кихон на 7 кю в перемещении и на месте. Отработка рэнраку в парах в макивару. ОФП. СФП	опрос
77	20	2		практическое	Отработка связок на скорость. Бои по заданию.	опрос
78	20	1	1	комбинированное	Теория с 9 по 7 кю рэнраку. Отработка удара лоукик (внешний, внутренний)	опрос
79	20	2		практическое	Кихон в перемещении в стойке киба дати на 8-7 кю. ОФП. СФП	опрос
80	20	2		практическое	Бои по заданию Свободные бои.	опрос
81	21	2		практическое	Кихон в перемещении в стойке киба дати на 8-7 кю. СФП. Отработка связок (руки-ноги) в макивару. ОФП.	опрос
82	21	2		практическое	Спаринговая работа (бои) СФП	опрос
83	21	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе (направление движения) Спаринговая работа (бои)	опрос
84	21	2		практическое	Кихон в перемещении с 10 по 7 кю. ОФП. СФП	опрос
85	22	2		практическое	Отработка ударов ногами круговых и с разворотом Упражнения на координацию. ОФП.	опрос
86	22	2		практическое	Кихон в перемещении с 10 по 7 кю. СФП. Бои по заданию.	опрос
87	22	1	1	комбинированное	Свободные бои Теория по спарринговой работе. Ренраку, самбон, ипон кумите.	опрос
88	22	2		практическое	Отработка ударов в предмет (макивара) Разучивание ката на 7 кю пинан соно ити. ОФП.	опрос
89	23	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка ударов руками на силу.	опрос
90	23	2		практическое	Разучивание ката на 7 кю пинан соно ити. СФП	опрос
91	23	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Повторение ухода с линии атаки.	опрос
92	23	1	1	комбинированное	Ката на 7 кю. Бои по заданию. Свободные бои	опрос
93	24	2		практическое	Отработка перемещения вперед при атаке Отработка связок на скорость (лапы)	опрос
94	24	2		практическое	Отработка ката пинан соно ити. ОФП, СФП. Отработка ударов на силу (мешок)	опрос
95	24	2		практическое	СФП ОФП	опрос

96	24	2		практическое	Техника на 7 кю. ОФП. Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки.	опрос
97	25	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бои по заданию. Пинан соно ити просмотр видео материала.	опрос
98	25	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка отдельных элементов в ката.	опрос
99	25	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
100	25	2		практическое	СФП Отработка отдельных элементов в ката.	опрос
101	26	2		практическое	Задания на развитие специальной выносливости Бои по заданию	опрос
102	26	1	1	комбинированное	Теоретические знания ката с10 по 7 кю. Свободные бои.	опрос
103	26	2		практическое	Кихон на месте с10 по 7 кю по команде (могурэй). СФП. Работа над скоростно силовой выносливостью.	опрос
104	26	2		практическое	Свободные бои. Кихон на месте с10 по 7 кю по команде (могурэй). ОФП.	опрос
105	27	2		практическое	Бои по заданию. СФП Работа на мешке	опрос
106	27	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 7 кю. История каратэ. Отработка защиты и контратаки.	опрос
107	27	2		практическое	Отработка техники с 10 по 7 кю по команде (могурэй). Бои по заданию	опрос
108	27	2		практическое	СФП Отработка техники с 10 по 7 кю по команде (могурэй). ОФП.	опрос
109	28	2		практическое	Бои по заданию. СФП Работа на мешке	опрос
110	28	1	1	комбинированное	Теория по рэнраку с 9 по 7 кю. СФП	опрос
111	28	2		практическое	Ипон кумитэ, санбон кумитэ, рэнраку с 1 по 4. СФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
112	28	2		практическое	Работа с эспандером на мешке. Свободные бои	опрос
113	29	2		практическое	Ипон кумитэ, санбон кумитэ, рэнраку с 1 по 4. ОФП. Отработка связок на скорость в лапы.	опрос
114	29	1	1	комбинированное	Отработка связок с эспандером на мешке. Теория по спарринговой технике ипон, санбон кумитэ, рэнраку.	опрос
115	29	2		практическое	Свободные бои Отработка связок на точность попадания.	опрос
116	29	2		практическое	Ката с 10 по 7 кю выполнение полной формы и на осу. ОФП. Бои по заданию.	опрос
117	30	2		практическое	Отработка связок на точность и силу. Ката с 10 по 7 кю выполнение полной формы и на осу. СФП.	опрос
118	30	2		практическое	Бои по заданию. СФП Наработка связок. Бой с тенью.	опрос

119	30	1	1	комбинированное	Свободные бои. Просмотр видео материала по ката с 10 по 7 кю.	опрос
120	30	2		практическое	Отработка прыжковых ударов ногами. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
121	31	2		практическое	Техника с 10 по 7 кю выполнение по команде (могурэй). ОФП. Бои по заданию. СФП	опрос
122	31	2		практическое	Работа на мешке Техника с 10 по 7 кю выполнение по команде (могурэй). СФП.	опрос
123	31	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
124	31	1	1	комбинированное	Работа в парах. Набивка. Теория 10-7 кю зачёт.	опрос
125	32	2		практическое	ОФП Наработка техники 10-7 кю на силу и скорость, наработка выносливости. Подготовка к аттестации. СФП.	опрос
126	32	2		практическое	Бои по заданию. Отработка связок. Бой с тенью.	опрос
127	32	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. Наработка техники 10-7 кю на силу и скорость, наработка выносливости. Подготовка к аттестации. ОФП.	опрос
128	32	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Отработка техники с 10 по 7 кю на силу и скорость выполнения.	опрос
129	33	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. Теория с 10 по 7 кю зачёт.	опрос
130	33	2		практическое	Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы). Бои по заданию.	опрос самоконтроль
131	33	2		практическое	Техника 10-7кю. Работа на силу и скорость. ОФП – Тестирование. Отработка прыжковых ударов ногами.	соответствие нормативам
132	33	2		практическое	Свободные бои. Техника 10-7 кю. Работа на силу и скорость. ОФП – Тестирование.	соответствие нормативам
133	34	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. История каратэ. Подготовка к аттестации.	опрос
134	34	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
135	34	2		практическое	Свободные бои Подвижные игры, эстафеты. Работа над ошибками.	самоконтроль
136	34	2		практическое	Свободные бои Свободные бои	самоконтроль

Пятый год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в кабинете Повторение стойки камайтэ дати. Отработка прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа

2	1	2		практическое	Повторение техники с 10 по 7 кю. Изучение стойки цуруаси дати. Отработка стойки камайтэ дати. Наработка прямых ударов руками	опрос
3	1	2		практическое	Отработка удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударав в предмет (мешок) Повторение техники с 10 по 7 кю. Изучение стойки цуруаси дати. ОФП.	опрос
4	1	1	1	комбинированное	СФП Проверка теоретических знаний с 10 по 7кю.	опрос
5	2	2		практическое	Наработка серий ударов руками. ОФП. Изучение кихона на месте на 6 кю. ОФП.	опрос
6	2	2		практическое	СФП Наработка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
7	2	2		практическое	Изучение кихона на месте на 6 кю. Отработка ударов на 6 кю. Отработка удара ногой (голенью) лоукик. ОФП.	опрос
8	2	1	1	комбинированное	Отработка связок (руки+ноги) ОФП. Название стойки и ударов на 6 кю.	опрос
9	3	2		практическое	СФП Отработка блоков на 6 кю. Отработка ударов руками на 6 кю. ОФП.	опрос
10	3	2		практическое	Наработка связок с ударами лоукик Отработка спаринговой техники	опрос
11	3	2		практическое	Отработка блоков на 6 кю. Отработка ударов руками на 6 кю.СФП. Отработка спаринговой техники	опрос
12	3	1	1	комбинированное	Наработка ударов руками сито цуки. Наработка связок. Название блоков и ударов руками на 6 кю.	опрос
13	4	2		практическое	СФП Обучение ударам ногами на 6 кю.	опрос
14	4	2		практическое	Повторение прямого удара ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП СФП.	опрос
15	4	2		практическое	Отработка ударов ногами на 6 кю. ОФП. Повторение боковых ударов руками. Бои по заданию. ОФП.	опрос
16	4	1	1	комбинированное	Название ударов ногами и ударных поверхностей на 6 кю. Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней.	опрос
17	5	2		практическое	Бои по заданию Отработка кихона на месте на 6 кю. ОФП	опрос
18	5	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка кихона на месте на 6 кю. СФП.	опрос
19	5	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
20	5	1	1	комбинированное	Название стойки, ударов руками, ногами, блоки на 6 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
21	6	2		практическое	Кихон на месте с10 по6 кю. Отработка ударов и блоков на 6 кю.ОФП. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
22	6	2		практическое	СФП Кихон на месте с10 по 6 кю. Отработка ударов и блоков на 6 кю.СФП.	опрос
23	6	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Бои по заданию. Свободные бои	опрос

24	6	1	1	комбинированное	Название техники на 10-6 кю. Отработка ударов руками и ногами в мешок.	опрос
25	7	2		практическое	Обучение перемещению в стойке цуруаси дати. ОФП. Работа в парах (рыцарь)	опрос
26	7	2		практическое	Отработка перемещения в стойке цуруаси дати. СФП. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
27	7	1	1	комбинированное	Отработка защиты, работа в парах. Название техники на 9-6 кю.	опрос
28	7	2		практическое	Бои по заданию. Обучение перемещению в цуруаси дати с ударами на 6 кю. ОФП.	опрос
29	8	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Отработка перемещения в цууруаси дати с ударами на 6 кю. СФП.	опрос
30	8	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней. Спаринговая работа (бои)	опрос
31	8	1	1	комбинированное	Название техники на 7, 6 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
32	8	2		практическое	Обучение перемещению в цуруаси тати с ударом нихон и ёнхон нукитэ.ОФП. Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
33	9	2		практическое	Обучение перемещению в цуруаси тати с ударом нихон иёнхон нукитэ.СФП. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
34	9	1	1	комбинированное	СФП Как правильно перемещаться и разворачиваться в стойке цуруаси дати.	опрос
35	9	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка перемещения в стойках с 10 по 6 кю с ударами и блоками на 6 кю. ОФП на 6 кю.	опрос
36	9	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои СФП	
37	10	1	1	комбинированное	Повторение ухода с линии атаки. Отработка защиты с контратакой Название стоек из 10,9,6го кю в кихоне на 6 кю.	опрос
38	10	1	1	комбинированное	Название ударов, блоков, в кихоне на 6 кю. Отработка ударов в атаке различными способами	опрос
39	10	2		практическое	Перемещение в стойке цуруаси, дзенкуцу дати с ударами ногами на 6 кю. Отработка ударов ногами в лапы.ОФП. СФП	опрос
40	10	2		практическое	Перемещение в стойке цуруаси дати, дзенкуцу дати с ударами ногами на 6 кю. Отработка ударов в лапы.СФП. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
41	11	1	1	комбинированное	Отработка ударов в атаке различными способами Кихон на 6 кю, порядок действий, стоек, ударов, блоков.	опрос
42	11	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу (эспандер) Наработка связок. Бои по заданию.	опрос
43	11	2		практическое	Техника10-7 кю: кихон, ката, ренераку, ипон кумите, самбон. ОФП. СФП	опрос

44	11	2		практическое	Отработка защиты от прямых ударов ногами. Техника10-7 кю: кихон, ката, ренераку, ипон кумите, самбон. СФП.	опрос
45	12	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Задания на развитие специальной выносливости.	опрос
46	12	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Кихон на 6 кю. История каратэ.	опрос
47	12	2		практическое	Обучение защите от круговых ударов ногами. Кихон в перемещении на 6 кю в стойках из 9 кю. Упражнения на развитие координации.	опрос
48	12	2		практическое	СФП Отработка защиты и контратаки.	опрос
49	13	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Основатель каратэ кекусинкай.	беседа
50	13	2		практическое	Отработка ударов, блоков на 6 кю в парах. СФП. ОФП.	опрос
51	13	1	1	комбинированное	Отработка связок на силу и скорость. Просмотр видеоматериала на 6 кю.	беседа
52	13	2		практическое	Работа на мешке Отработка перемещения в кихоне на 6 кю. ОФП на 6 кю.	опрос
53	14	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	
54	14	1	1	комбинированное	Работа с эспандером на мешке. Теоретический зачет по 6 кю.	опрос
55	14	2		практическое	Свободные бои Кихон на месте и в перемещении на 6 кю (зачет), ОФП на 6 кю.	опрос
56	14	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Отработка связок с эспандером на мешке.	опрос
57	15	2		практическое	Свободные бои. Контрольное тестирование ОФП на 6 кю.	опрос
58	15	2		практическое	Бои по заданию. СФП Повторение пройденного в 1 полугодии материала.	опрос
59	15	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
60	15	1	1	комбинированное	Просмотр видеоматериала на 6 кю. Свободные бои.	беседа опрос
61	16	2		практическое	Упр. на развитие скоростных качеств. Эстафеты. СФП	самоконтроль
62	16	2		практическое	Отработка прыжковых ударов ногами. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
63	16	2		практическое	Повторение пройденного в 1 полугодии материала. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств.	опрос
64	16	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 6 кю. Бои по заданию.	опрос
65	17	2		практическое	Обучение рэнраку на 6 кю. ОФП. Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы).	опрос
66	17	2		практическое	Бои по заданию. Обучение рэнраку на 6 кю. СФП.	опрос

67	17	2		практическое	СФП Работа в парах (рыцарь)	опрос
68	17	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. Рэнраку на 6 кю.	опрос
69	18	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Работа в парах (рыцарь)	опрос
70	18	2		практическое	Отработка перемещения в рэнраку на 6 кю. ОФП. Бои по заданию.	опрос
71	18	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Отработка перемещения в рэнраку на 6 кю. СФП.	опрос
72	18	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. Бои по заданию.	опрос
73	19	1	1	комбинированное	Отработка связок. Бой с тенью. Теория по спарринговой работе. Рэнраку №5,6.	опрос
74	19	2		практическое	ОФП Отработка рэнраку в парах в макивару.	опрос
75	19	2		практическое	Работа в парах. Набивка. Свободные бои.	опрос
76	19	2		практическое	Кихон на 6 кю в перемещении и на месте. Отработка рэнраку в парах в макивару. ОФП. СФП	опрос
77	20	2		практическое	Отработка связок на скорость. Бои по заданию.	опрос
78	20	1	1	комбинированное	Теория с 9 по 6 кю рэнраку. Отработка удара лоукик (внешний, внутренний)	опрос
79	20	2		практическое	Кихон в перемещении в стойке киба дати на 8-7-6 кю. ОФП. СФП	опрос
80	20	2		практическое	Бои по заданию Свободные бои.	опрос
81	21	2		практическое	Кихон в перемещении в стойке киба дати на 8-7-6 кю. СФП. Отработка связок (руки-ноги) в макивару. ОФП.	опрос
82	21	2		практическое	Спаринговая работа (бои) СФП	опрос
83	21	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе (направление движения) Спаринговая работа (бои)	опрос
84	21	2		практическое	Кихон в перемещении с 10 по 6 кю. ОФП. СФП	опрос
85	22	2		практическое	Отработка ударов ногами круговых и с разворотом Упражнения на координацию. ОФП.	опрос
86	22	2		практическое	Кихон в перемещении с 10 по 6 кю. СФП. Бои по заданию.	опрос
87	22	1	1	комбинированное	Свободные бои Теория по спарринговой работе. Ренраку, самбон, ипон кумите.	опрос
88	22	2		практическое	Отработка ударов в предмет (макивара) Разучивание ката на 6 кю пинан соно ни. ОФП.	опрос
89	23	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка ударов руками на силу.	опрос
90	23	2		практическое	Разучивание ката на 6 кю пинан соно ни. СФП	опрос
91	23	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Повторение ухода с линии атаки.	опрос

92	23	1	1	комбинированное	Ката на 6 кю. Бои по заданию. Свободные бои	опрос
93	24	2		практическое	Отработка перемещения вперед при атаке Отработка связок на скорость (лапы)	опрос
94	24	2		практическое	Отработка ката пинан соно ни. ОФП, СФП. Отработка ударов на силу (мешок)	опрос
95	24	2		практическое	СФП ОФП	опрос
96	24	2		практическое	Техника на 6 кю. ОФП. Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки.	опрос
97	25	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бои по заданию. Пинан соно ни просмотр видео материала.	опрос
98	25	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка отдельных элементов в ката.	опрос
99	25	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
100	25	2		практическое	СФП Отработка отдельных элементов в ката.	опрос
101	26	2		практическое	Задания на развитие специальной выносливости Бои по заданию	опрос
102	26	1	1	комбинированное	Теоретические знания ката с10 по 6 кю. Свободные бои.	опрос
103	26	2		практическое	Кихон на месте с10 по 6 кю по команде (могурэй). СФП. Работа над скоростно силовой выносливостью.	опрос
104	26	2		практическое	Свободные бои. Кихон на месте с10 по 6 кю по команде (могурэй). ОФП.	опрос
105	27	2		практическое	Бои по заданию. СФП Работа на мешке	опрос
106	27	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 6 кю. История каратэ. Отработка защиты и контратаки.	опрос
107	27	2		практическое	Отработка техники с 10 по 6 кю по команде (могурэй). Бои по заданию	опрос
108	27	2		практическое	СФП Отработка техники с 10 по 6 кю по команде (могурэй). ОФП.	опрос
109	28	2		практическое	Бои по заданию. СФП Работа на мешке	опрос
110	28	1	1	комбинированное	Теория по рэнраку с 9 по 6 кю. СФП	опрос
111	28	2		практическое	Ипон кумитэ, санбон кумитэ, рэнраку с 1 по 6. СФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
112	28	2		практическое	Работа с эспандером на мешке. Свободные бои	опрос
113	29	2		практическое	Ипон кумитэ, санбон кумитэ, рэнраку с 1 по 6. ОФП. Отработка связок на скорость в лапы.	опрос
114	29	1	1	комбинированное	Отработка связок с эспандером на мешке. Теория по спарринговой технике ипон, санбон кумитэ, рэнраку.	опрос
115	29	2		практическое	Свободные бои Отработка связок на точность попадания.	опрос

116	29	2		практическое	Ката с 10 по 6 кю выполнение полной формы и на осу. ОФП. Бои по заданию.	опрос
117	30	2		практическое	Отработка связок на точность и силу. Ката с 10 по 6 кю выполнение полной формы и на осу. СФП.	опрос
118	30	2		практическое	Бои по заданию. СФП Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
119	30	1	1	комбинированное	Свободные бои. Просмотр видео материала по ката с 10 по 6 кю.	опрос
120	30	2		практическое	Отработка прыжковых ударов ногами. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
121	31	2		практическое	Техника с 10 по 6 кю выполнение по команде (могурэй). ОФП. Бои по заданию. СФП	опрос
122	31	2		практическое	Работа на мешке Техника с 10 по 6 кю выполнение по команде (могурэй). СФП.	опрос
123	31	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
124	31	1	1	комбинированное	Работа в парах. Набивка. Теория 10-6 кю зачёт.	опрос
125	32	2		практическое	ОФП Наработка техники 10-6 кю на силу и скорость, наработка выносливости. Подготовка к аттестации. СФП.	опрос
126	32	2		практическое	Бои по заданию. Отработка связок. Бой с тенью.	опрос
127	32	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. Наработка техники 10-6 кю на силу и скорость, наработка выносливости. Подготовка к аттестации. ОФП.	опрос
128	32	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Отработка техники с 10 по 6 кю на силу и скорость выполнения.	опрос
129	33	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. Теория с 10 по 6 кю зачёт.	опрос
130	33	2		практическое	Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы). Бои по заданию.	опрос самоконтроль
131	33	2		практическое	Техника 10-6 кю. Работа на силу и скорость. ОФП – Тестирование. Отработка прыжковых ударов ногами.	соответствие нормативам
132	33	2		практическое	Свободные бои. Техника 10-6 кю. Работа на силу и скорость. ОФП – Тестирование.	соответствие нормативам
133	34	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. История каратэ. Подготовка к аттестации.	опрос
134	34	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
135	34	2		практическое	Свободные бои Подвижные игры, эстафеты. Работа над ошибками.	самоконтроль
136	34	2		практическое	Свободные бои Свободные бои	самоконтроль

8. Формы аттестации и оценочные материалы

8.1. Формы контроля и аттестации:

- опрос;
- самоконтроль;
- соответствие нормативам.

8.2. Формы промежуточной аттестации

- Контрольные занятия;
- Учебно - тренировочные сборы;
- Соревнования;
- Показательные выступления;
- Аттестация на пояса – разряды кю;
- Контрольное тестирование по ОФП.

1. Контрольные занятия

Контрольные занятия – это занятия, целью которых является определить и выявить уровень подготовленности у учащихся, знания и умение выполнять элементы базовой техники, полученные в процессе обучения. В технике, которую осваивают обучающиеся, присутствуют такие элементы как: этикет, стойки, удары, блоки, удары ногами, различные комплексы ката. Оцениваются данные элементы в зависимости от уровня подготовки обучающегося.

Стойки.

Критерий предъявляемые для правильного выполнения, формирования стоек: название, расположение стоп, ширина, длина, расположение рук, процентное распределение массы тела. Изучение стоек - это один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ. Правильное распределение массы тела, правильное расположение корпуса и ног в той или иной стойке имеют немаловажное значение при нанесении ударов, постановки блоков, уходов с линии атаки.

Удары руками.

Удары руками оцениваются по следующим критериям: название, ударная часть кулака, руки, замах на удар, траектория полёта руки, конечная точка удара, сила и скорость выполнения, возможность применения.

Блоки.

Блоки оцениваются по следующим критериям: название, замах на блок, траектория движения руки, конечная точка блока, скорость и сила выполнения, понимание и возможность применения.

Удары ногами.

Удары ногами оцениваются по следующим критериям: название, ударная часть, траектория полёта ноги, точка попадания, скорость и сила выполнения, понимания и возможность применения.

Кихон ката.

Кихон ката оценивается по следующим критериям: правильность выполнения технических элементов (блоки, удары, стойки), визуализация, сохранение равновесия, темп, сила и скорость выполнения, дыхание, концентрация.

Иппон, санбон кумитэ.

Условный бой на один, три шага – оцениваются по следующим критериям: название комплекса, правильность выполнения технических элементов (удары, блоки, стойки), равновесие, темп, сила и скорость, концентрация, понимание выполняемого комплекса, умение работать в парах, возможность его применения.

Рэнраку

Боевая связка выполняемая в ученической боевой стойке – оценивается по следующим критериям: название связки, правильность выполнения технических элементов (удары, блоки, стойки) равновесие, темп, сила и скорость, концентрация, понимание выполняемого комплекса, умение работать в парах, возможность его применения.

2. Учебно – тренировочные сборы

- Обмен опытом, повышение уровня спортивного мастерства и подготовленности спортсмена, тренера.
- Развитие общей и специальной подготовки;
- Обучение, формирование и совершенствование элементов базовой и спарринговой техники;
- Раскрытие творческого потенциала личности, нестандартного образа мышления.

Учебно-тренировочные (УТС) сборы — это период интенсивных тренировок как для опытных спортсменов, так и для начинающих. Это неотъемлемая часть тренировочного процесса, отвечающая, за повышение уровня физической, тактико-технической, психологической подготовки, способствующая восстановлению спортсменов, поддержанию оптимального уровня тренированности. а также подготовки спортсменов к участию в спортивных соревнованиях различного уровня. Ведь кроме отличной физической, функциональной подготовки, огромного запаса энергии, занимающиеся имеют возможность пообщаться с ведущими спортсменами, тренерами в мире единоборств, получив незаменимый опыт и мотивацию.

3. Соревнования

Спортивные соревнования – это специфическая форма деятельности в спорте, определяющая цели и направленность подготовки, позволяющей сравнить и повысить уровень подготовленности занимающихся, направленна на стремление к наивысшим спортивным результат Спортивное соревнование является центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. Соревнования являются кульминацией тренировочного процесса, через них оценивается эффективность подготовки спортсменов.

Соревнования подразделяются:

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показывать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психологической подготовленности.

Критерии определения победителя

— Победа присуждается до начала поединка участнику, соперник которого не явился или опоздал на поединок на время, превышающее установленное временным регламентом.

— Победитель определяется досрочно в случаях:

а) получения оценки «иппон»;

б) получения двух оценок «вадзари»;
в) дисквалификации соперника;
г) снятия соперника Главным судьёй или Главным врачом соревнований по травме (болезни).
— Победитель определяется по окончании времени поединка автоматически, если он имеет (а соперник не имеет) оценку «вадзари».
— Победитель может быть определён по окончании времени поединка по решению судей («хантей») по совокупности критериев, установленных настоящими правилами или положением о соревнованиях.
— Победитель может быть определён по результатам взвешивания в порядке, предусмотренном положением о соревновани

Присуждение оценки «иппон»

Оценка «иппон» («чистая победа») присуждается:
– за разрешённое техническое действие, в результате которого соперник оказался в нокауте, нокдауне или утратил способность продолжить поединок на время, установленное положением;
– спортсмену, если его соперник обратился к рефери с отказом продолжать поединок по любой причине;
– если до окончания поединка спортсмен получает две оценки «вадзари».

Присуждение оценки «вадзари»

Оценка «вадзари» присуждается:
– за разрешённое техническое действие, в результате которого соперник оказался в нокдауне или временно утратил способность продолжить поединок, но восстановил способность продолжить поединок до истечения времени, установленного положением;
– за разрешённую технику с явно выраженной эффективностью (с временным нарушением функций и явным уходом соперника от продолжения поединка).

Дисквалификация

Действия, приводящие к автоматической дисквалификации спортсмена:
– атака руками в голову или в шею, повлекшая за собой нокдаун, нокаут или травму соперника. Повторяющиеся атаки в голову или шею соперника;
– прямой удар в пах ногой или рукой, повлекший за собой нокдаун, нокаут соперника; повторяющиеся атаки в область паха;
– неоднократные грубые нарушения правил;
– пассивное ведение боя (уход от ведения поединка) после неоднократных предупреждений рефери;
– опасные движения головой (наклоны головы вперёд);
– низкая техническая подготовка спортсмена, и, как результат этого, множественные нарушения правил ведения поединка;
– симуляция признаков и локализации при полученных ударах, а также преувеличение имеющихся признаков;
– спортсмен может быть дисквалифицирован за некорректное поведение секунданта, не подчиняющегося указаниям рефери или главного судьи;

Определение победителя по решению судей («хантей»)

Если в течение времени, установленного положением о соревнованиях, победитель не определён в результате оцениваемых технических действий, победа может быть присуждена решением судей.

При этом используются следующие критерии:
– причинённый ущерб;
– уровень боевого духа и стремление к победе;
– активность на протяжении всего поединка, уровень физической и функциональной подготовки спортсменов;

– арсенал технических приёмов, используемых спортсменом, и преимущество в техническом мастерстве (в силе, точности, скорости ударов);
– преимущество одного из спортсменов в течение последних 30 секунд поединка;
– количество выходов за пределы татами, падений;
– количество нарушений правил у каждого из спортсменов.

Решение о присуждении победы считается действительным, если оно основано на решениях как минимум трёх членов судейской бригады. При этом каждый судья, включая рефери, имеет один голос.

4. Показательные выступления

Показательные выступления — это демонстрация искусства стиля каратэ кёкусинкай. Критерием к хорошему выступлению будут являться такие факторы как:
– слаженность действий обучающихся;
– синхронность в исполнении отдельных блоков программы;
– выполнение индивидуальной роли в показательных выступлениях;
– артистичность;
– демонстрация технических элементов на высоком уровне;
–достижение цели при разбивании твёрдых предметов;
– самообладание;
– заинтересованность в выступлении со стороны зрителей.

5. Аттестация на пояса (кю), получение разрядов.

Поясная аттестация (сдача норматива на кю) проходит в конце учебного года.

Обучающийся обязан показать технику, предусмотренную нормативом сдачи на поясную аттестацию. Обучающемуся выдается сертификат, подтверждающий присвоение норматива на кю.

Аттестацию проводят педагоги гимназии совместно с представителями спортивного клуба «Идущие к солнцу» Федерации Кекусинкай России.

Для продвинутых обучающихся возможна аттестация 2 раза в год (по желанию и рекомендации педагога программы «Боевые искусства»).

Требования, предъявляемые к претенденту на получение 10 кю (белый пояс):
Как складывать кимоно, как правильно носить кимоно. Значение Кекусинкай. Этикет и ритуал додзе. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.
Стойки: Ей –дати, Фудо-дати, Дзенкуцу-дати, Ути хатитзи-дати.
Удары руками: Сэйкен моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкен ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).
Блоки: Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.
Удары ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.
Иппон кумитэ: Атака 1-Сэйкэн ой цуки дэедан. Защита и контратака- Сэйкэн дзедан-укэ, Кин гэри. Атака 2-Сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака- Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.
Ката: Тайкеку соно ити.
Примечание: Обучающиеся должны выполнять указанные техники в Футо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.
Упражнения:
10 отжиманий на сэйкэн.
20 подъемов туловища.
4 движения в одном растягивающем упражнении.

Требования, предъявляемые к претенденту на получение 9 кю (белый пояс с голубой полоской):
История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.
Стойки: Санти-дати, кокуцу-дати, Мусуби-дати.
Удары руками: Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гику-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.
Удары ногами: Тюдан маэ-гэри тюсоку.
Ката: Тайкеку соно ни.
Дыхание: Ногарэ.
Самбон кумитэ:
Атака-(1) Сэйкэн ой-цуки дзедан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.
Защита и контратака- (1) Сэйкэн дзедан-укэ, (2) Сэйкэн тюдан сото –укэ, (3) Сэйкэн маэ гэдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова Сэйкэн маэ гэдан-барай.
Рэнраку: Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзедан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.
Упражнения:
15 отжиманий на сэйкэн.
25 подъемов туловища.
Примечание: Обучающиеся должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

Требования, предъявляемые к претенденту на получение 8 кю (голубой пояс):

Стойки: Киба-дати.
Удары руками: Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дэюнцуки (дзедан, тюдан, гэдан).
Блоки: Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай.
Удары ногами: Дзедан маэ-гэри тюсоку.
Ката: Тайкеку соно сан.
Рэнраку: 1.Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
2.Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие
Кумитэ: Ясукоку иппон кумитэ (форма определяется обучающимся или инструктором). Дзию кумитэ.
Упражнения:
20 отжиманий на сэйкэн.
10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).
30 подъемов туловища.
10 приседаний.
Примечание: Обучающиеся должны перемещаться в киба-дати (45 и 90 градусов).

Требования, предъявляемые к претенденту на получение 7 кю (голубой пояс с желтой полоской):

Стойки: Нэкоаси-дати.
Удары руками: Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи крмеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан), Тетцуи еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.
Блоки: Сэйкэн маваси гэйдан-барай, Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати).
Удары ногами: Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто еко-кэагэ.
Ката: Пинан соно ити.
Дыхание: Ибуки санкай (как упражнение).
Рэнраку: С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку, Миги маэ-гэри тюдан тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
Кумитэ: Дзию кумитэ.
Упражнения:
25 отжиманий на сэйкэн.
15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.
35 подъемов туловища.
20 приседаний.

Примечание: Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

Результатом успешного прохождения поясной аттестации будет являться получение сертификата, дающего право носить пояс соответствующей квалификации.

Для успешного прохождения экзамена претендент должен продемонстрировать теоретический, практический и физический аспекты на сдаваемую степень.

При оценивании обучающихся следует учитывать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- овладение спортивной терминологией;
- овладение практическими умениями и навыками;
- умение работать со спортивным инвентарем;
- участие в соревновательном процессе;
- участие в показательных выступлениях;
- степень продвижения учащегося, успешность личных достижений;
- итоги поясной аттестации.

Оценочные материалы программы «Боевые искусства»

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию. В конце учебного года заполняется диагностическая карта обучающегося.

Критерии для определения результатов и качества освоения образовательной программы

Критерии оценки качества	**Уровень освоения**			
	Высокий (5 баллов)	**Средний (4 балла)**	**Средний (3 балла)**	**Низкий (2 балла)**
1 год обучения				
Выполнение базовой техники на 10 кю	Правильно и чётко выполнять технику, соблюдая параметры и равновесие в стойках. Чётко, резко и акцентированно выполнять блоки и удары на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Знание базовой техники, но несоблюдение четкого, резкого и акцентированного выполнения блоков, ударов, стоек на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Выполнение базовой техники без соблюдения динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Незнание порядка выполнения в базовой технике. Не соблюдение динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Невыполнение нормативов ОФП
Терминология каратэ киокусинкай	Знание названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание одного из названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание двух, трёх названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание больше трёх названий: стоек, ударов, блоков и комплексов в базовой технике.
2 год обучения				
Выполнение базовой техники на 10-9 кю	Правильно и чётко выполнять технику, соблюдая параметры и равновесие в стойках. Чётко, резко и акцентированно выполнять блоки и удары на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Знание базовой техники, но не соблюдение четкого, резкого и акцентированного выполнения блоков, ударов, стоек на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Выполнение базовой техники без соблюдения динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Незнание порядка выполнения в базовой технике. Не соблюдение динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Невыполнение нормативов ОФП

Терминология каратэ киокусинкай	Знание названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание оного из названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание двух, трёх названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание больше трёх названий: стоек, ударов, блоков и комплексов в базовой технике.
3 год обучения				
Выполнение базовой техники на 10-9- 8 кю	Правильно и чётко выполнять технику, соблюдая параметры и равновесие в стойках. Чётко, резко и акцентированно выполнять блоки и удары на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП. Умение работать в парах.	Знание базовой техники, но не соблюдение; четкого, резкого и акцентированного выполнения блоков, ударов, стоек на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП. Умение работать в парах.	Выполнение базовой техники без соблюдения динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Незнание порядка выполнения в базовой технике. Несоблюдение динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Невыполнение нормативов ОФП
Терминология каратэ киокусинкай	Знание названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание оного из названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание двух, трёх названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание больше трёх названий: стоек, ударов, блоков и комплексов в базовой технике.
4 год обучения				
Выполнение базовой техники на 10,9,8,7 кю	Правильно и чётко выполнять технику, соблюдая параметры и равновесие в стойках. Чётко, резко и акцентированно выполнять блоки и удары на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП. Умение работать в парах, вести свободный бой.	Знание базовой техники, но не соблюдение; четкого, резкого и акцентированного выполнения блоков, ударов, стоек на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП. Умение работать в парах, вести свободный бой.	Выполнение базовой техники без соблюдения динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Незнание порядка выполнения в базовой технике. Не соблюдение динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Невыполнение нормативов ОФП

Терминология каратэ киокусинкай	Знание названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание одного из названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание двух, трёх названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание больше трёх названий: стоек, ударов, блоков и комплексов в базовой технике.
5 год обучения				
Выполнение базовой техники на 10,9,8,7, 6 кю	Правильно и чётко выполнять технику, соблюдая параметры и равновесие в стойках. Чётко, резко и акцентированно выполнять блоки и удары на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП. Умение работать в парах, вести свободный бой.	Знание базовой техники, но не соблюдение; четкого, резкого и акцентированного выполнения блоков, ударов, стоек на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП. Умение работать в парах, вести свободный бой.	Выполнение базовой техники без соблюдения динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Выполнение нормативов ОФП	Незнание порядка выполнения в базовой технике. Не соблюдение динамики, четкости, скорости. Потеря координации и траектории ударов, блоков в стойках на месте и в перемещении. Невыполнение нормативов ОФП
Терминология каратэ киокусинкай	Знание названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание одного из названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание двух, трёх названий: стоек, ударов, блоков, уровней. Параметры стоек. Название комплексов и команд.	Незнание больше трёх названий: стоек, ударов, блоков и комплексов в базовой технике.

9. Методическое обеспечение: методы, технологии, дидактические материалы

Методическое обеспечение в обучении по дисциплине «Боевые искусства» – это целостная система, которая включает методы и технологии обучения, а также дидактические материалы. Она направлена на эффективное освоение техники, тактики, развитие физических и психических качеств, а также формирование личностных свойств занимающихся.

Методы обучения

Методы можно разделить на общепедагогические и специфические, характерные именно для единоборств.

Общепедагогические методы:

- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктирование, комментарии и замечания тренера;
- Наглядные: непосредственный показ движения, демонстрация видеоматериалов, схем, плакатов.

Специфические методы, характерные для единоборств:

- Метод строго регламентированных упражнений — основа для обучения технике и развития физических качеств;
- Игровой метод — эффективен на этапе начального освоения движений, помогает комплексно развивать физические качества и совершенствовать двигательные навыки;
- Соревновательный метод — стимулирует максимальное проявление двигательных способностей, выявляет уровень подготовки и воспитывает волевые качества;
- Метод расчленённого упражнения — сложное движение разучивается по частям с последующим объединением в целое;
- Метод целостного упражнения — движение осваивается сразу в составе целостной структуры, что целесообразно для простых действий или при совершенствовании навыка;
- Концентрический метод — по мере усвоения движений педагог возвращается к ним, но уже в более сложных заданиях.

Технологии обучения

Технологии определяют организацию учебного процесса.

- Технология поэтапного обучения: от ознакомления с движением через его разучивание по частям к целостному выполнению и затем к совершенствованию;
- Технология индивидуализации: учёт уровня подготовки, физических особенностей и стиля конкретного занимающегося;
- Технология интеграции теории и практики: сочетание теоретических занятий (биомеханика, физиология, правила соревнований) с практической отработкой навыков;
- Технология формирования тактического мышления: обучение анализу ситуации, выбору оптимального действия и принятию решений в условиях поединка.

Дидактические материалы

К ним относятся средства обучения, которые помогают усвоить теоретический и практический материал.

- Наглядные пособия: схемы, плакаты, видеоматериалы, компьютерные презентации;
- Учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, методические разработки для педагогов;
- Технические средства обучения (ТСО): тренажёры, специализированное оборудование (манекены, утяжелители, лапы для отработки ударов);
- Раздаточные материалы: карточки с заданиями, тесты для контроля знаний и навыков;

- Информационно-коммуникационные ресурсы: электронные образовательные ресурсы, видеоуроки.

Важные принципы

Методическое обеспечение строится на ряде педагогических принципов:

- Сознательности и активности — занимающийся должен понимать смысл и цель действий;
- Доступности и индивидуализации — материал должен соответствовать уровню подготовки;
- Систематичности и постепенности — последовательное усложнение задач;
- Наглядности — создание чёткого образа движения через показ.

Вывод. Таким образом, методическое обеспечение — это не просто набор инструментов, а продуманная система, которая связывает цели, содержание, методы и средства обучения. Её эффективность зависит от грамотного сочетания этих компонентов и учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

10. Список учебной и методической литературы

Список литературы для педагогов

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.- 154 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. -145 с.
3. Должников И.И. Учебная программа развития двигательных способностей учащихся 1-11 классов. - М.: Физическая культура и спорт, 1997. - 234 с.
4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 1978.- 256 с.
5. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- 268 с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М.: Советская Россия, 1987.- 189 с.
7. Летфуллин И. Как быстро сесть на шпагат. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 259 с.
8. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. -М.: Просвещение, 1997.

Список литературы для обучающихся

1. Танюшкин А.И., Мукосо Ямэ. Открыть глаза. - М.: Просвещение, 2000. - 155 с.
2. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Кекусинкай духовная воинская традиция. - М.: Просвещение, 1999. - 257 с.

Список видеоматериалов

1. Учебные видео по Кёкусинкай каратэ Криводедова А. https://rutube.ru/channel/23491903/
2. Видеоуроки Фомина В.П. https://yandex.ru/video/touch/preview/12535671776648467604

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187598946305064097190711460653033521119524543992

Владелец Швидко Наталья Алексеевна

Действителен С 10.09.2026 по 10.09.2027